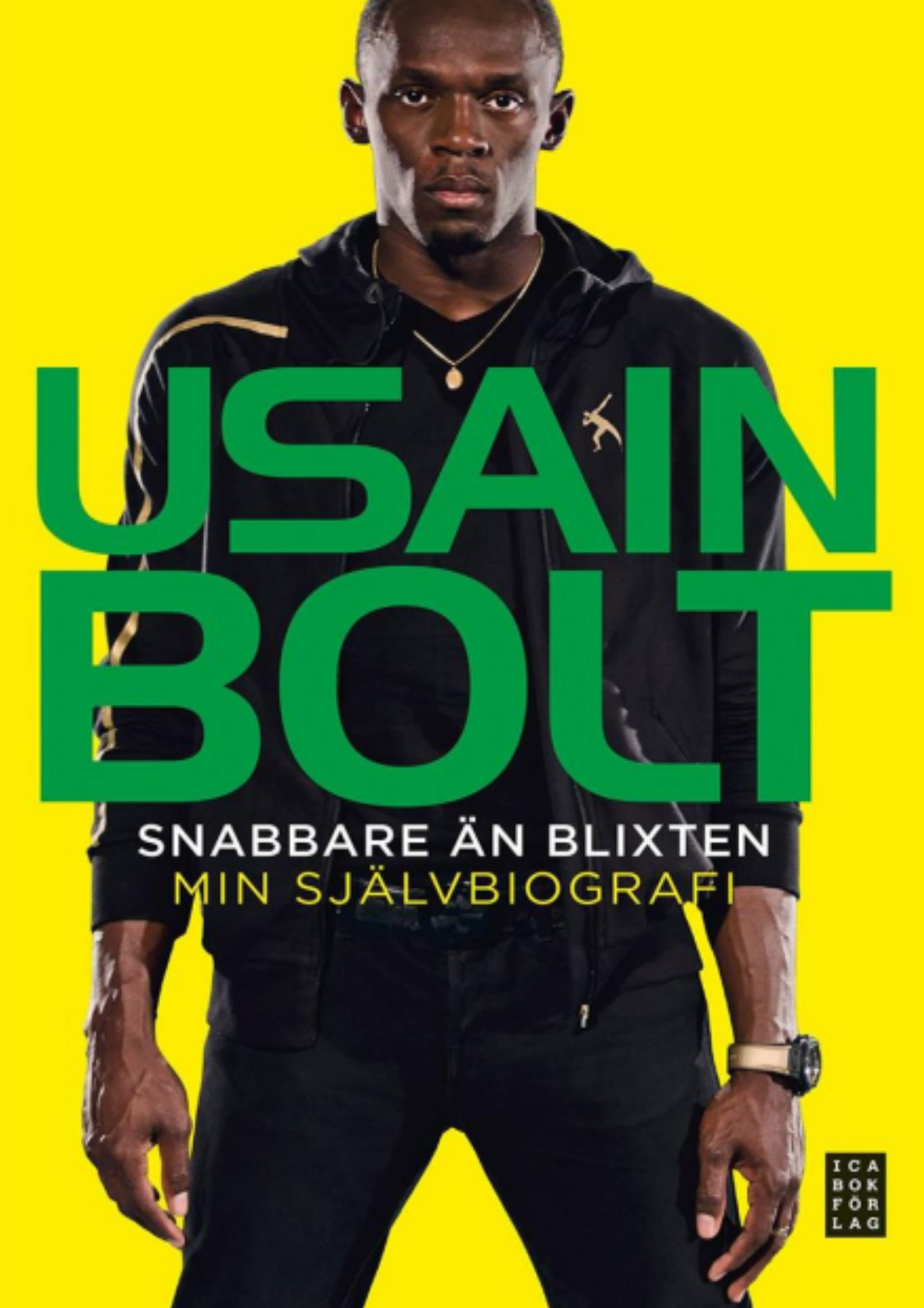
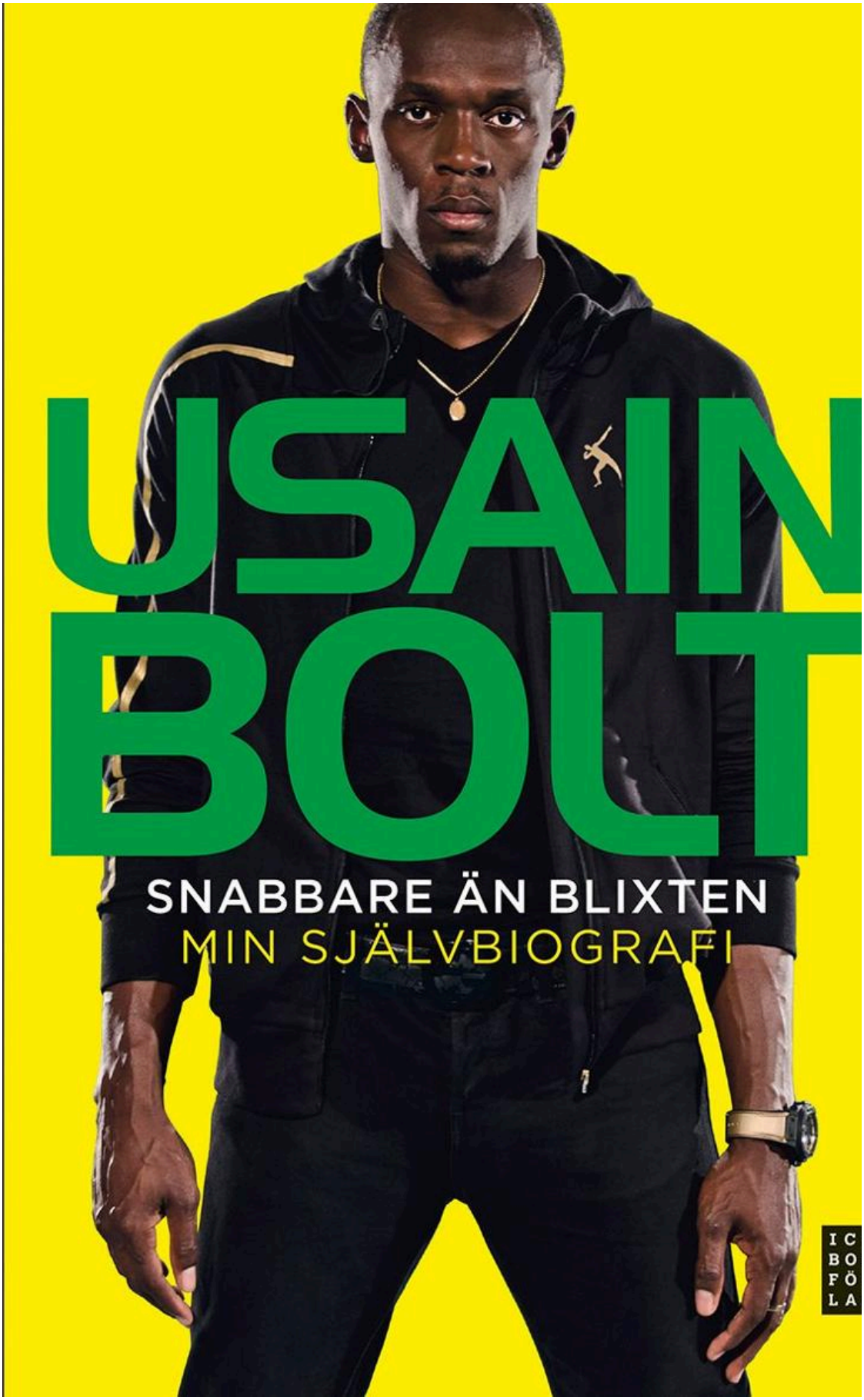

USAIN
BOLT
SNABBARE ÄN BLIXTEN
MIN SJÄLVBIOGRAFI
ICA BOKFÖRLAG

Annotation

Downloaded from Z-Library https://z-library.sk


USAIN
BOLT
SNABBARE ÄN BLIXTEN
MIN SJÄLVBIOGRAFI
ICA BOKFÖRLAG

USAIN BOLT
SNABBARE ÄN BLIXTEN
MIN SJÄLVBIOGRAFI
Översättning Christian Ekvall

www.icabokforlag.se
© 2013 Usain Bolt
© 2014 svenska utgåvan Ica Bokförlag, Massolit Förlagsgrupp AB
Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd.
under the title FASTER THAN LIGHTNING.
Engelska originalets titel: Faster Than Lightning
Översättning: Christian Ekvall
Omslag: HarperCollins Publishers Ltd.
Omslagsfoto: Hugh Wright
Redaktör: Henrik Karlsson
E-boksproduktion: Elib AB, 2014
ISBN 978-91-534-3997-4

KAPITEL ETT
SATT TILL JORDEN FÖR ATT SPRINGA

Highway 2000, Vineyard Toll, Jamaica. Den 29 april, 2009.

Jag höll hårt i ratten medan BMW:n slog runt både en och två och tre gånger och studsade på taket tvärs över den hala vägen och ner i diket. Vindrutan krossades, en krockkudde löstes ut. ***Pang!*** Motorhuven knycklades ihop när den våldsamt slog i marken. Allt var stilla när jag insåg vad som hade hänt. Det rådde en märklig tystnad som påminde om de spända, orosfyllda sekunderna framför startlinjen strax före ett lopp i något stort mästerskap. ***Sssshhhhh!*** Det enda som hördes var det smattrande regnet utanför och en blinker som tickade. Den var förmodligen det enda på bilen som ännu fungerade. Min bil låg hopknycklad i ett dike och det rykte ur motorn.

I stressfyllda situationer kan hjärnan sluta fungera. Jag förstod att något var fel, men det tog mig en stund att inse att jag var upp och ner och att bilbältet var det enda som höll mig på plats. Det var en märklig känsla att börja söka efter skador på huvudet, i benen och i fötterna. Tack och lov kände jag ingen smärta när jag försiktigt testade musklerna från tårna och ner.

”Ingen fara med mig”, tänkte jag. ”Ingen fara alls …”

Blixtsnabbt spelades olyckan upp för min inre syn, och herregud, den var allvarlig. Jag hade kört genom landsbygden tillsammans med två tjejer, kompisar från Kingston. Manchester United skulle spela semifinal i Champions League senare på dagen och jag var så angelägen om att hinna hem i tid för att se matchen på tv att jag inte kunde tänka på annat medan vi for fram på de guppiga små landsvägarna på väg från Trelawny, en församling på nordvästra Jamaica där jag är född. Jag började ta risker. Ibland trampade jag för hårt på gaspedalen, och vid ett tillfälle kom en bil rakt emot oss som just hade kört om en skåpbil. Föraren girade och missade oss med någon halvmeter.

Jag tittade på tjejen i passagerarsätet. Hon halvsov.

”Hur kan du koppla av på dessa vägar?” tänkte jag.

Jag såg att hon inte hade bilbälte på sig och knuffade på henne så att hon skulle vakna.

”Hör du, om du ska vila kan du väl åtminstone sätta på dig bältet. Annars åker du framåt om jag blir tvungen att tvärbromsa.”

Vi lämnade landsvägen och kom ut på Highway 2000 väster om Kingston. Där var vägarna jämnare, och jag satt och njöt av hur häftigt motorn spann och av energin som strömmade genom bilen när plötsligt en blixt slog ner framför oss. Det hördes en väldig åskknall. Vi hade hamnat mitt i en tropisk cyklon, och den var stor. ***Svisch!*** Plötsligt öste regnet ner och smattrade mot rutan, så jag satte på vindrutetorkarna, trampade lätt på bromspedalen och kände farten avta lite grand. Däcken väste när jag körde genom en hel sjö av vatten som samlats på vägen.

Ofta när det regnade såg jag till att växla ner av säkerhetsskäl. Bilen hade jag fått av en sponsor efter att ha vunnit tre OS-medaljer 2008, och jag hade nyligen tagit körlektioner på den berömda racerbanan Nürburgring i Tyskland för att lära mig att bemästra den kraftfulla motorn. Jag visste att om jag körde på jämnt underlag och motorbromsade skulle jag få ner hastigheten på ett naturligt sätt. Men om jag stampade hårt på bromsen skulle hjulen låsa sig, och då kunde bilen börja sladda. Jag växlade snabbt ner och tog bort foten från kopplingen.

Jag var barfota – jag föredrog att köra på det viset – och till vänster om benet satt antisladdknappen. Några dagar tidigare hade något konstigt inträffat: medan jag rört på mig i sätet hade jag råkat komma åt den där knappen och sladdat lite grand med bilen. Nu satt jag och koncentrerade mig på regnet och motorvägen framför oss och gjorde återigen samma misstag, jag stängde omedvetet av antisladdfunktionen. Ja, det är i alla fall vad jag *tror* hände, för i nästa stund inträffade den olycka som kunde ha blivit min död.

Bilen tycktes lite ostadig. Vi körde i hundratrettio och karossen verkade skaka.

”Hm, det här känns inte bra”, tänkte jag.

Jag sneglade på hastighetsmätaren. *Den saktar inte ner så fort som den borde!*

125 …

124 …

123 …

Adrenalinet strömmade till, som om något hemskt var på väg att hända. De där skakningarna för en stund sedan var ett tecken på att jag inte hade bilen under kontroll. Det var som om jag inte körde längre. Det var som om jag åkte vattenskidor.

121 …

120 …

119 …

Men sakta ner då!

En lastbil kom körande emot oss i hög fart, och vattnet sprutade upp från hjulen som från ett dussin spruckna brandposter. När släpet hade passerat oss kom ännu ett fordon tätt bakom. ***Pang!*** På ett ögonblick svängde bakdelen av min bil runt. Jag hade helt och hållet tappat kontrollen och gled över vägen som en hockeypuck på is. Det fanns inte ett skit jag kunde göra. Jag kände hur kroppen gled i sätet, hur G-kraften drog mig åt sidan. Tjejen bredvid mig hade vaknat. Hon satt med uppspärrade ögon och skrek för allt hon var värd.

Aaaaaaahhhhhh!

Bilen slirade rakt över körfälten och jag såg att vi snart skulle köra av vägen. Det är ingen trevlig känsla att se motorvägen ta slut framför en, att se diket närma sig med väldig fart. I den stunden förstod jag att det var där vi skulle hamna, med arslena före. Jag tryckte upp en hand mot taket för att förbereda mig på smällen, och med den andra kämpade jag med ratten i ett desperat försök att återfå kontrollen.

Nu smäller det, nu smäller det … Åh herregud, är detta slutet?

Jag var livrädd för att bilen skulle hoppa till och börja slå runt i sidled.

”Slå inte runt nu”, tänkte jag. ”Snälla, slå inte runt.”

Och så slog vi runt.

Världen blev upp och ner. Jag kände mig som en träningsoverall i tvättmaskinen när vi slog runt, runt, runt. Jag såg träd, himmel och väg svischa förbi i vindrutan. Träd, himmel, väg. Träd, himmel, väg … Vi slog i diket med en smäll. Allting for framåt och plötsligt var jag upp och ner. Krockkuddarna löstes ut och alla möjliga prylar skramlade runt i bilen – nycklar, mynt, mobiltelefoner – och sedan infann sig den där märkliga tystnaden, en kuslig stillhet där allt som hördes var blinkerns tickande och regnet som smattrade utanför.

Jag var vid liv. Det var vi alla, med nöd och näppe.

”Du är ju helskinnad”, tänkte jag medan jag knuffade upp dörren.

Men bara Gud visste hur det kunde komma sig.

* * *

Det talas ibland om hur den som varit nära att dö förändrar sitt sätt att tänka för all framtid. Min krasch på Highway 2000 var just en sådan vändpunkt för mig – efter den olyckan kunde jag inte se likadant på livet som förut. Vi hade överlevt, men hur? Det borde ha varit omöjligt att komma stapplande ur det där vraket efter att bilen slagit runt tre varv.

Alla visste att jag älskade fart, men inte trodde jag att fart och hästkrafter närapå skulle ta livet av mig, och under de närmaste timmarna efter olyckan upplevde jag alla de känslor en förare brukar uppleva efter att ha överlevt en bilolycka. Jag kände skuld inför mina vänner, som hade fått en del bulor, blåmärken och whiplashskador.

Jag kände mig skakad av insikten att jag hade undsluppit döden, och spelade upp katastrofen om och om igen i huvudet. Jag hade kört fort och tappat kontrollen över bilen, och med en hastighet på hundratio kilometer i timmen hade bilen slagit runt, studsat över vägen och ner i ett dike.

Sanningen var den att jag borde ha varit död, en världssensation inom idrotten som gått hädan medan han ännu var i sina bästa år, och gett upphov till en förskräcklig tidningsrubrik som hela världen skulle komma att läsa:

VÄRLDENS SNABBASTE MAN ÄR DÖD!

Läs historien om den olympiske guldmedaljören och världsrekordinnehavaren på 100, 200 och 4 x 100 meter som levde ett fartfyllt liv och dog ung!

Det faktum att jag hade klarat livhanken var ett mirakel. Dessutom var jag helt funktionsduglig, hade inte en enda skråma på hela kroppen. Okej då, några rivsår hade jag. Några långa taggar hade rivit upp huden under mina bara fötter medan jag krupit ut från bilvraket, och såren var ganska djupa. Men de skadorna var petitesser i jämförelse med vad som *kunde* ha hänt.

”Kan det verkligen stämma?” tänkte jag medan jag blev hemkörd från sjukhuset senare den dagen. Jag hade inte fått så mycket som en bula – hur var det möjligt?

Några veckor senare, när den skräckfyllda upplevelsen hade sjunkit in och jag såg en bild av min hopskrynklade bil på internet, kom jag till en insikt. En *stor* sådan. Jag insåg att mitt liv hade räddats av någon annan, och då menar jag inte tillverkaren av krockkudden eller säkerhetsbältena i bilen. Nej, en högre makt hade skonat mig. Gud, den allsmäktige.

Jag såg olyckan som ett budskap från ovan, ett tecken på att jag var utvald till att bli världens snabbaste man. Min teori var att Gud ville att jag skulle vara frisk och välmående så att jag kunde följa den väg som Han stakat ut åt mig för så många år sedan, medan jag var barn och sprang genom skogarna på Jamaica. Eftersom min mamma var troende hade jag alltid trott att allting skedde av en anledning. Tron hade blivit viktigare för mig allt eftersom jag blivit äldre, så i mina ögon var kraschen ett budskap, en varning. En stor, blinkande neonskylt.

”Hör du, Bolt!” stod det. ”Jag har gett dig en cool talang, det här med att kunna slå världsrekord och allt, och jag tänker vaka över dig. Men det är dags att börja ta saker på allvar. Kör försiktigt. Håll dig i styr.”

Vet ni vad? Han hade en poäng: killen där uppe hade gett mig en gåva och nu var det upp till mig att förvalta den. Mina ögon hade öppnats, jag hade Gud vid min sida, och jag var satt till jorden för att springa – *snabbare än någon annan, någonsin.*

Det var ganska goda nyheter.

KAPITEL TVÅ
GÅ SOM EN MÄSTARE

Jag lever för stora mästerskap. Det är dem som får mig att vakna till. Även inför ett vanligt lopp är jag tänd och ivrig att vinna eftersom jag är så förbaskat tävlingslysten, men den verkliga längtan och passionen infinner sig inte helt och hållet. Mentalt sett är jag inte lika skärpt eller beslutsam som jag är under en stor tävling, jag har inte den nödvändiga skärpan för att bli en olympisk guldmedaljör eller slå ett världsrekord. Mentalt sett är jag mitt vanliga jag. Men ge mig en stor arena, en kamp, en utmaning, och någonting händer. Jag vaknar till liv. Jag blir tre centimeter längre och rör mig aningen snabbare. Jag skulle nog vara beredd att skada en lårmuskel bara för att vinna ett lopp. Om jag ställs inför ett stort hinder, till exempel en olympisk titel eller en stridslysten motståndare, som den jamaikanske sprintern Yohan Blake, så vaknar jag till liv – jag blir hungrig.

Det var på min skola, Waldensia Primary i Sherwood Content, en by i Trelawny, som jag ställdes inför min första utmaning. Jag var åtta år gammal, spinkig, hade alldeles för mycket energi och var alltid på jakt efter äventyr. Det är konstigt, trots att jag sprang omkring som bara den var det ingen som nämnde min löpartalang förrän den uppmärksammades av en av mina lärare, mr Devere Nugent, som var pastor och skolans stora sportentusiast. Jag sprang fort redan då och jag älskade kricket, men jag trodde aldrig att jag skulle få användning för min snabbhet annat än som kastare. En eftermiddag medan vi spelade några *overs* på skolplanen drog mr Nugent mig åt sidan. Vi skulle snart ha idrottsdag i skolan och han undrade om jag tänkte delta på 100 meter.

Jag ryckte på axlarna. ”Kanske det”, sa jag.

Redan från första klass ägnade sig alla elever på Jamaica åt sporter och springtävlingar, men på den tiden var jag inte snabbast i skolan. Det fanns en annan kille på Waldensia som hette Ricardo Geddes och han var snabbare än jag på de korta sträckorna. Vi brukade springa mot varandra på skoj ute på gatan och på idrottsplatserna, och fastän det inte fanns något att vinna gjorde min tävlingsinstinkt att jag tog vartenda lopp på allvar. Varje gång han slog mig blev jag antingen arg eller började gråta.

”Jag klarar inte av det här!” kunde jag stöna när han sprang förbi mig och över den osynliga mållinjen.

Mitt största problem, redan då, var att jag inte var så snabb i starten. Det tog mig en evighet att resa mig från sittande ställning. Även om jag var för ung för att kunna något om löpteknik på den tiden, märkte jag att min längd var till stor nackdel. Det tog längre tid för mig än för en kortare kille att komma ur de osynliga startblocken. När jag väl hade fått upp farten hann jag alltid ikapp Ricardo om vi sprang en längre sträcka, säg, 150 meter, men på 60 meter visste jag att jag var chanslös.

Mr Nugent såg annorlunda på saken.

”Du skulle kunna bli sprinter”, sa han.

Jag fattade inte vad han menade. Jag ryckte på axlarna.

”Jag ser vilken fart du har när du springer fram för att kasta”, sa han. ”Du är snabb. Verkligen snabb.”

Jag var inte övertygad. Bortsett från mina lopp mot Ricardo var friidrott inget som hade intresserat mig. Min pappa Wellesley var kricketentusiast och det var också alla mina vänner. Det var förstås det enda vi pratade om. Det var aldrig någon i skolan som pratade om 100 meter eller längdhopp, även om jag hade förstått att de äldre i Trelawny var mycket intresserade av det. Det enda jag ville roa mig med var att försöka träffa kricketgrinden. Att springa fort var bara ett verktyg för att bränna ut slagmän, precis som min längd och styrka var.

Så mr Nugent fick ta till ett trick. Han mutade mig med mat.

”Du, Bolt. Om du kan slå Ricardo på idrottsdagen ska jag ge dig en matlåda”, sa han, väl medveten om att vägen till en liten pojkes hjärta går genom magen.

Nu jävlar snackade vi! En matlåda var inget att fnysa åt. I en sådan ingick saftig jerk-kyckling[1], ugnsstekt sötpotatis, ris och ärtor. Plötsligt fanns det en sporre, ett pris. Tanken på en belöning gjorde mig alldeles upprymd, och likaså spänningen i att ställa upp i ett stort mästerskap. Det var första gången jag vaknade till liv inför ett möte mellan superstjärnor. De två största stjärnorna på Waldensia Primary skulle mäta sina krafter, och ingenting skulle stoppa mig från att segra.

”Okej, mr Nugent”, sa jag. ”Om du säger det så …”

Idrottsdagen var en stor händelse på Waldensia, en typisk jamaikansk landsbygdsskola bestående av en rad små enplanshus som byggts på krönet av en kulle i en glänta mitt i en tropisk skog. Skolgården var omgiven av kokosträd och vildmark. Taken till klassrummen var av veckad plåt och väggarna målade i bjärta färger – rosa, blått och gult. Det fanns en idrottsplats med några målstolpar, en kricketplan och en löparbana i form av en ojämn grässträcka med svarta linjer som bränts in i marken med bensin. Löparbanan slutade vid ett skjul. På dagen då loppet skulle äga rum tycktes hela skolan ha samlats längs sidlinjen för att visa sitt stöd.

Hjärtat bultade. I mina ögon vägde detta evenemang lika tungt som en OS-final. Men när mr Nugent ropad ”***Gå!***” hände det märkliga saker. Jag for

upp snabbt och liksom flög fram på banan, sporrad av upphetsningen över att tävla i ett mästerskap för allra första gången. Till en början hörde jag Ricardo bakom mig. Han andades häftigt, men jag kunde inte se honom i ögonvrån, och av våra springtävlingar på gatan hade jag lärt mig att det var ett gott tecken. Efter att ytterligare ett antal meter hade svischat förbi kunde jag inte ens höra honom längre, vilket var ännu bättre nyheter. Mina långa steg hade gett mig ett tryggt försprång, och mot slutet av loppet fanns Ricardo inte ens i närheten. När jag sprang över mållinjen var det som om jag låg flera kilometer före honom. Jag hade vunnit mitt första stora lopp.

Pang! Segern var som en explosion, ett rus. På ett enda ögonblick fylldes jag av glädje och en känsla av frihet. Att komma först i mål var underbart, särskilt i ett sammanhang så stort som skolans idrottsdag, ett evenemang som officiellt gjorde mig till den snabbaste killen på Waldensia. För första gången hade den eggande känslan av seriös konkurrens tvingat mig att visa vad jag gick för. Jag hade långt kvar till världsrekord och guldmedaljer, men mitt lopp mot Ricardo hade sporrat mig att vilja satsa hårt på friidrotten. Jag var en mästare, och när jag föll till marken vid löparbanans slut visste jag åtminstone en sak: det kändes ganska härligt att vara nummer ett.

* * *

Det finns ett gammalt foto där hemma som alltid får mig att skratta. Det är en bild på mig som barn. Jag är runt sju år och står ute på gatan intill min mamma, Jennifer. Redan i den åldern nådde jag nästan ända upp till axlarna på henne. Jag är stilig i mina tajta svarta jeans och min röda T-shirt. Jag håller mamma hårt i handen, lutar mig nära intill henne, och med ett ansiktsuttryck som säger: ”Om du vill åt mig måste du gå genom henne.” Det var en härlig tid, på en härlig plats.

Jag var mammas pojke på den tiden, det är jag fortfarande, och de enda gånger jag gråter nu för tiden är när något har gjort min mamma ledsen. Jag avskyr att se henne ledsen. Jag och farsan stod också varandra nära, och jag älskar honom med hela mitt hjärta, men med mamma hade jag ett särskilt band, antagligen för att jag var hennes enda barn och för att hon skämde bort mig som bara den.

Vi bodde i Coxeath, en liten by i närheten av Waldensia Primary och Sherwood Content, och herregud vilken vacker plats, denna lilla by mitt i grönskan och vildmarken. Vi var inte jättemånga invånare – det var ofta flera hundra meter mellan husen – och vårt eget var ett enkelt enplanshus som pappa hyrde. Livet gick i ett långsamt tempo – mycket långsamt. Det var sällan någon bil passerade genom byn. Vägen låg alltid tom. Det närmaste en trafikstockning vi upplevde var när en kompis vinkade från gatan.

Låt mig illustrera hur avlägsen denna plats var: Hela området hade en gång i tiden kommit att kallas Cockpit Country, eftersom det användes som försvarsfäste av de förrymda västindiska slavar som hade slagit sig ner där under sjuttonhundratalet. Slavarna använde området som en bas från vilken de

bekämpade engelsmännen under kolonialtiden. Om inte deras liv varit så våldsamt hade området Coxeath och Sherwood varit en ganska salig plats. Det var alltid vackert väder, solen stekte och även när himlen grånade en aning var det likväl fridfullt. Jag minns att vi kallade regnet för ”flytande solsken”.

Trots klimatet kom det sällan några turister, och den som läste i guideböckerna fick alltid samma vägbeskrivning: ”Hör du, det enda sättet att ta sig dit är med bil, och det är en ganska otäck biltur. Vägen är en gropig stig som slingrar sig genom frodig växtlighet. På ena sidan flyter en flod, från den andra hänger djungeln ner, och när som helst kan en galen höna springa ut på vägen, så se dig för. Efter ungefär trettio minuter kommer du till Coxeath, en liten by belägen i dalen …” Fast det är värt den svåra resan. Den där platsen är mitt paradis.

Det kommer nog inte som en överraskning att det liv jag levde som ung är av största relevans för hur jag blev en olympisk legend. Det fanns äventyr överallt omkring mig, till och med i mitt eget hus, och från det att jag lärde mig att gå rusade jag ständigt omkring eftersom jag var den mest hyperaktiva ungen i världen. Inte för att någon hade väntat sig det i den stund jag föddes, för när jag kom ut var jag verkligen *stor* – jag vägde 4,3 kilo. Senare i livet fick jag berättat av farsan att barnmorskan hade skämtat om min storlek.

”Oj, det här barnet ser ut att redan ha sprungit runt på den här planeten ett tag”, sa hon när hon lyfte upp mig.

Om fysisk storlek var den första gåva jag fick från Han där uppe, blev min väldiga energi den andra. Jag var snabb från första stund. Jag rörde mig konstant, och sedan jag väl lärt mig att krypa ville jag bara utforska saker. Ingen soffa var säker, inget skåp utom räckhåll, och min favoritmöbel där hemma blev en klätterställning. Jag vägrade att sitta stilla, kunde inte stå på ett och samma ställe längre än en sekund. Jag var alltid i farten, klättrade på allting och hade större iver än mina föräldrar kunde hantera. Vid ett tillfälle, förmodligen sedan jag sprungit in i dörren för hundrade gången, tog de med mig till läkaren för att ta reda på vad det var för fel på mig.

”Pojken kan inte vara still”, sa farsan förtvivlat. ”Han har för mycket energi! Det måste vara något fel på honom.”

Läkaren sa att jag var hyperaktiv och att det inte fanns något att göra åt saken. Det skulle försvinna med tiden, sa han. Men det måste ha varit jobbigt för dem, rent av utmattande, och ingen kunde komma fram till varifrån jag hade fått all den där energin. Varken mamma eller pappa hade ägnat sig åt idrott i sin ungdom. Visst hade de sprungit i skolan, men inte på den nivå jag nådde när jag blev äldre, och den enda gången jag själv såg någon av dem springa var när mamma jagade ut en höna på gatan sedan den sprungit in i vårt kök. Den hade fångat en fisk som just skulle slängas i grytan. *Wow!* Det var som att se Michael Johnson, OS-guldmedaljören på 200 och 400 meter, när han for fram på banan. Mamma jagade den där fågeln ända tills den släppte fisken och sprang in i skogen av rädsla att förlora fjädrarna. Jag brukade alltid

skämta om att jag hade ärvt min fysik av pappa (han är minst en och åttiofem och smal som en pinne, precis som jag), men från mamma hade jag fått all talang som krävdes.

Det stillsamma livet i Trelawny passade mina föräldrar. De var båda lantisar och kände inget behov av att bo i en hektisk stad som Kingston, men de arbetade *hårt.* De gillade inte att ligga och slappa, inte för en endaste sekund. Se bara på farsan, som var chef för ett lokalt kafferosteri. Många av bönorna odlades i Windsorområdet, som låg flera kilometer söder om Coxeath, och det var hans jobb att se till att de nådde fram till alla de stora fabrikerna på Jamaica. Han steg alltid upp tidigt och reste runt i hela landet, från den ena till den andra regionen. De flesta kvällar kom han hem sent. Ibland när jag var liten och gick till sängs före sex eller sju på kvällen såg jag honom inte på flera dagar eftersom han bara jobbade och jobbade och jobbade. När han väl kom hem, långt senare, sov jag redan djupt.

Mamma hade samma tuffa arbetsmoral. Hon var sömmerska och huset var alltid fullt av tyger, nålar och tråd. Alla i byn kom hem till oss så fort de behövde få sina kläder lagade, och när hon inte ammade mig eller drog ner mig från gardinen satt hon alltid och sydde eller vävde eller lagade knappar. När jag blev lite äldre tvingades jag att hjälpa henne, och snart kunde jag både fålla och sy och nåla ihop olika material. Nu för tiden vet jag vad jag ska göra om jag råkar riva sönder en skjorta, fast jag ber ändå mamma att laga den eftersom hon är så bra på sådant.[2] Om mamma bara visste hur något fungerade, ett strykjärn till exempel, kunde hon oftast laga redskapet så fort det gick sönder. Jag tror att det är en av anledningarna till att jag var så bekymmerslös som barn. Slog jag sönder något i huset kunde mamma alltid laga det.

Jag behövde aldrig svälta som barn i Coxeath, för det var ett bondesamhälle där vi levde av allt som växte i området, och det var en hel del. Det fanns jamsrot, banan, kokos, bär, sockerrör, hagtorn, mango, apelsin och guava. Allting växte i och omkring vår trädgård, så mamma behövde aldrig gå till affären för att köpa frukt och grönsaker. Det fanns alltid något som var moget, och jag kunde äta när jag ville. Det hängde bananer i träden och det var bara att sträcka sig upp och dra ner dem. Det spelade ingen roll att jag inte hade några pengar på fickan: om magen kurrade var det bara att leta upp ett träd och plocka några frukter. Utan att själv inse det höll jag på att bygga upp en diet så hälsosam att kroppen pumpades full med styrka och välmående.

Och sedan började träningen.

Vildmarken i Coxeath var som en naturlig lekpark. Det var bara att gå ut genom dörren så hittade jag någon fysisk aktivitet att ägna mig åt. Det fanns alltid någonstans att leka, alltid någonstans att springa och alltid något att klättra i. Skogen erbjöd ett träningsprogram åt alla som ville bli löpare, med gläntor att leka i och hinderbanor bestående av knäckta kokosträd. Jag satt inte hemma hela dagen och spelade dataspel, som en del ungar gör nu för tiden,

utan jag älskade att vara ute, jaga runt och utforska och springa barfota så fort jag bara kunde.

De där skogarna kunde kanske verka vildväxta och farliga för en utomstående, men det var en säker plats att växa upp på. Där fanns ingen brottslighet, och inga faror dolde sig bland sockerrören. Visst, det fanns en orm i trakten, den jamaikanska boaormen, som förvisso var en harmlös inkräktare men som likväl skrämde livet ur folk om den kom in i ens hus. Jag hörde en gång om en kille som attackerade en sådan orm med en machete varpå han kastade ut den döda ormen på gatan. För att försäkra sig om att den var hundraprocentigt död körde han sedan över den med sin bil och satte slutligen eld på den. Det var så man bekämpade skadedjur i Trelawny.

Jag sprang överallt, och allt jag ville göra var att jaga runt och utöva sporter. När jag blev något äldre, kanske fem eller sex år, förälskade jag mig i kricket och spelade ute på gatan så fort jag fick lov. Jag tog varje chans jag fick att vara slagman eller kastare. Oftast använde vi tennisbollar, jag och mina kompisar, men om vi någon gång slog en sexa[3] in bland träden eller in i den närliggande kofållan tillverkade jag en ny boll med hjälp av gummisnoddar eller gamla snören. Sedan tillbringade vi flera timmar åt att kasta och skruva våra hemmagjorda bollar genom luften. När det skulle göras grindar var jag ännu mer uppfinningsrik: Då gick jag bort till ett bananträd och slet av ett stort trästycke från stammen. Sedan karvade jag in tre grindpinnar i barken och slätade till bottnen så att den kunde stå på marken. Om vi var desperata kunde vi till och med spela med en hög stenar eller en uppklippt kartong istället för en riktig grind.

Men vi hade inte bara roligt. Redan när jag var barn fanns det mycket arbete att uträtta åt familjen, och vad jag fick jobba ibland! Farsan var orolig för att jag inte skulle ärva den arbetsmoral som han växt upp med, och så snart jag var gammal nog lät han mig utföra de lättare jobben där hemma, som att sopa golvet. Oftast gick jag med på det, men om jag någon gång flydde från arbetet började han klaga.

”Grabben är lat”, sa pappa, gång på gång. ”Han borde arbeta mer här hemma.”

När jag blev äldre och starkare tvingades jag till mer fysiskt krävande arbeten, och det avskydde jag. På den tiden hade vi inget vatten i huset, så det föll på min lott att bära hinkar från den närliggande strömmen och hem till vår gård, där vi förvarade vattnet i fyra tunnor. Varje vecka som farsan var hemma fick jag order om att fylla tunnorna, och det var inte roligt, för varje tunna rymde tolv hinkar vatten, så sammantaget blev det fyrtioåtta turer till floden och tillbaka. Det var hårt arbete, de där hinkarna var tunga, och jag gjorde vad som helst för att slippa bära dem.

Till slut kom jag fram till att jag inte kunde fortsätta att göra fyrtioåtta turer för att fylla tunnorna, det tog för lång tid, så istället tog jag två i taget och kämpade mig hem med den dubbla tyngden, trots så smärtsamt det var. Jag såg

det som effektivisering, men att bära två hinkar i taget var också fysiskt utvecklande. Jag märkte hur mina armar, min rygg och mina ben svällde för varje vecka som gick. Arbetet byggde upp mina muskler, och utan att någonsin gå till ett gym eller använda vikter höll jag på att få en riktigt vältränad kropp. Kan ni fatta: min lathet gjorde mig faktiskt *starkare.* Förutom att jag gick, klättrade och sprang en hel del blev jag alltså stor och stark av att pappa tvingade mig att hjälpa till med hushållsarbetet.

Det konstiga var att mamma aldrig tvingade mig att göra något jag inte ville, särskilt inte när farsan var frånvarande. Jag kunde slippa bära hinkarna om jag gnällde tillräckligt mycket, och pappa fick som regel inte veta något. Det var bara om han kom hem tidigare från jobbet någon dag och kom på mig med att slappa som jag blev uppläxad. Då klagade han på att mamma älskade mig för mycket, och det kan han nog ha haft rätt i, men jag var ju hennes enda barn och vi hade ett alldeles särskilt band till varandra.

Ibland var pappa för sträng. Han tyckte inte om när jag gick hemifrån, och alltid om han var hemma och jag för en gångs skull tilläts leka så var jag tvungen att stanna inom synhåll, vanligtvis i trädgården. Men så fort han gick till jobbet lät mamma mig löpa fritt. Fast jag var inte dum. Var jag än befann mig så lyssnade jag efter pappas motorcykel, som brummade högljutt när han kom körande ner för berget och in i byn. Så fort jag hörde motorn släppte jag allt annat och rusade hem så fort jag kunde, och oftast hann jag hem innan farsan hunnit misstänka något.

Ibland smög jag iväg till en kompis vars hus låg långt ifrån den väg som pappa brukade köra. Då blev det svårare att höra hans gamla motorcykel, men jag hade ytterligare ett trick. När jag smög hemifrån tog jag alltid med mig Brownie, vår hund. När farsans motorcykel kom mullrande spetsade Brownie öronen långt innan någon annan kunde höra ljudet. Så fort Brownie ville ge sig av visste jag att det var dags att springa. På sätt och vis gav han mig en försmak på hur mitt liv skulle komma att se ut i framtiden:

Lyssna efter skottet …

Pang!

Upp ur startblocken! Spring! Spring!

Min första tränare var en hund.

Så löjligt.

* * *

Jag ska förklara hur det ligger till med min familj. Jag har en yngre bror, Sadiki, och en äldre syster, Christine, men vi har alla olika mammor. Det låter säkert konstigt i mångas öron, men så kan det se ut i en jamaikansk familj. Farsan har barn med två andra kvinnor och mina föräldrar var inte gifta när jag föddes. Fast mamma hade aldrig något problem med detta, och alltid när Sadiki och Christine kom för att bo hos oss i Coxeath välkomnade hon dem som om de vore hennes egna barn.

Vår familjesituation besvärade mig aldrig, inte ens när jag blev äldre och började förstå mig på relationer, kärlek och idén med äktenskap. Mamma och pappa gifte sig till slut när jag var tolv, och det enda som gjorde mig upprörd var att jag inte fick vara ”ringpojke”, Jamaicas motsvarighet till best man. För att känna mig involverad ville jag vara den som räckte fram vigselringen till pappa under ceremonin, men det ansvaret gick till någon annan i byn, förmodligen för att jag var för ung.

Det störde mig aldrig att jag hade en bror och en syster och att vi hade olika mammor. Det kändes helt naturligt. Hur som helst har vi en ganska avslappnad inställning till relationer och vänskap i vår familj. Vi är inte så pryda av oss. Framför allt är det ingen av oss som räds för att vara lite för personliga när vi pratar med varandra. Jag står så nära mina föräldrar att jag kan prata med dem om vad som helst, och nu för tiden när vi talar i telefon kommer deras sexliv ibland på tal, särskilt om det är pappa jag pratar med.

Det är galet. Vårt samtal kan först handla om vad som helst, till exempel vädret eller bilar, men förr eller senare styr han in det på vad som pågår i sovrummet. Jag minns en gång när de använde högtalartelefonen och jag pratade med dem båda två. Jag inledde samtalet med att säga: ”Läget, farsan?” Och han satte igång med sexsnacket direkt.

”Hej, Usain”, sa han. ”Det är bara bra. Bra med mig, bra med mamma – vi bara rullar runt hela tiden nu …”

Det var bara för mycket. Jag ville inte ha de bilderna i mitt huvud.

”*Lägg av!*” sa jag. Så mycket behövde jag faktiskt inte veta. ”Mamma, säg åt honom att sluta!”

För det mesta har jag inga problem med det, för jag har hört det där snacket ända sedan jag var liten. Ibland brukade pappas kompisar komma körande förbi huset på väg till jobbet, runt sex på morgonen, och ropa alla möjliga fula ord genom rutan.

Första gången jag såg prov på att livet inte alltid är enkelt var nog när jag för första gången kom i kontakt med döden. Min morfar dog i vårt hem. Han halkade på det blöta golvet medan han bar några vedklabbar genom huset. Han slog i huvudet och förlorade medvetandet. Det hände rakt framför ögonen på mig, men jag visste inte vad jag skulle göra. Jag bara stirrade på honom där han låg orörlig på golvet. Jag kände mig hjälplös. Jag var bara nio år och visste ingenting om första hjälpen. Jag fick panik och rusade bort till närmaste grannen, men när mamma och grannarna kom fick jag höra att han var utom räddning. Han hade fått en hjärtattack, och eftersom vägarna var så dåliga och Coxeath låg så avlägset kunde mina föräldrar inte få honom till sjukhuset i tid. Snart var morfar död.

Liten som jag var förstod jag inte innebörden. Jag kände ingenting, visste inte riktigt vad det var frågan om. På begravningen såg jag att alla var ledsna, att mamma och hennes systrar och alla grät, men själv kunde jag inte känna samma smärta. Jag avskydde att se mamma så ledsen, men jag var för ung för

att förstå vad döden och begravningar handlade om. Efter begravningen gick jag och lekte med mina vänner.

Även religion tycktes förvirrande, och tron var central i min familj, särskilt för mamma som var sjundedagsadventist, det vill säga kristen, och vi gick i kyrkan varje lördag för det var då hon trodde att sabbaten inföll. Pappa var inte särskilt förtjust i det. Han följde med henne kanske två gånger om året, vid jul och på nyårsafton, men trots att han själv inte brydde sig om religion respekterade han alltid hennes tro. Mamma försökte uppmuntra mig som barn, men inte alltför mycket. Hon läste Bibeln för mig för att lära mig att skilja på rätt och fel, men hon tvingade aldrig på mig sin tro eftersom hon förstod att det skulle kunna skrämma bort mig.

”Om jag pressar folk för hårt till att göra det jag vill att de ska göra, kommer de aldrig att göra det”, sa hon en gång.

Trots hennes avslappnade attityd tyckte jag som barn inget vidare om kyrkan. När jag blev äldre och började åka på friidrottstävlingar blev jag alltid glad om de ägde rum på helgen eftersom det innebar att jag slapp gudstjänsten. Istället höll mamma andaktsstund med mig på morgonen – tjugo minuters aktiviteter i form av sång, samtal och lite läsning ur Bibeln. I hennes ögon var det fullgod kompensation för att jag inte skulle gå i kyrkan under helgen.

Jag behöll den rutinen, och när jag blev äldre vände jag mig mer och mer till religionen, särskilt sedan jag börjat inse att jag hade fått en stor gåva. Det jag upptäckte var att Gud alltid hjälpte dem som hjälpte sig själva. Så varje gång jag stod på startlinjen och visste att jag hade utfört det arbete som min tränare beordrat, tog jag tag om krucifixet runt min hals, tittade upp mot himlen och bad Honom om styrka att göra mitt bästa.

Efter den lilla pratstunden hängde det på mig.

* * *

En seriös idrottsman kan inte bara infinna sig vid startlinjen och förvänta sig att vinna utan hårt arbete. Han kan inte hoppas vinna guldmedaljer eller slå några världsrekord utan disciplin. Och ni kan tro att hårt arbete och disciplin var något som betonades hemma hos familjen Bolt. *Seriös disciplin.*

Min pappa visade omtanke, älskade mig mycket och gjorde allt han kunde för mig när jag var liten. Men han var också husets herre, en sträng och konservativ far som begärde att man alltid visade gott uppförande och respekt. Jag var i allmänhet ingen olydig pojke, men de gånger jag var det fick jag en uppläxning. Och om jag *verkligen* gick över gränsen fick jag smisk på rumpan. Han slog mig därför att han var gammaldags och för att det var så han själv hade blivit uppfostrad av sin pappa. Jag var alltid rädd för att få smisk.

Att slå sina barn kan verka allvarligt i mångas ögon, men det var det man gjorde på Jamaica när ett barn var olydigt. Jag var inget undantag, och jag fick smisk för så många saker och så ofta att jag alltid kände på mig när det skulle ske. När jag blev uppläxad av pappa visste jag inom några sekunder om jag borde förbereda mig på att få smisk. Om han var riktigt arg så skulle han

lämna baken ifred, för då visste jag att han hellre ville prata om saken. Smisk var alltid sista utvägen, och om han såg att han hade ett val så bara pratade han och pratade och pratade, och den mannen kan verkligen prata. Men om farsan var lugn och tyst så visste jag att jag skulle få smisk. Var jag olydig inne i huset så slog han mig med bältet. Om jag befann mig utomhus så slog han mig med handen, och jävlar vad ont det gjorde. ***Pang! Pang!*** Vartenda slag sved så in i helvete, och efteråt kom tårarna, men jag klagade inte alls över de gånger jag fick stryk. Det lärde mig att skilja på rätt och fel och gjorde mig till den jag är idag.

Så här ligger det till med min pappa: han kompromissade aldrig i fråga om respekt. Gott uppförande var viktigt för honom, och han ville att jag skulle växa upp med samma värderingar, så han uppfostrade mig till att vara artig och vänlig.

Han levde också som han lärde. Han var alltid artig mot alla och förväntade sig att själv bli behandlad på samma sätt. Han fann sig aldrig i om någon var oförskämd mot honom. Det spelade ingen roll vem i Sherwood Content det rörde sig om, vad denne sysslade med eller hur tuff han tyckte sig vara. Visade man brist på respekt hemma hos oss blev man utkörd av pappa.

På den tiden avskydde jag hans ständiga krav på artighet. Jag minns det enda han tvingade mig att göra när jag började i skolan i Waldensia som fem- eller sexåring. Jag var tvungen att säga ”god morgon” till alla jag mötte i byn på väg till skolan. Och då menar jag verkligen *alla,* oavsett vilka de var eller vad de för tillfället höll på med. Det var skrattretande. Jag sa ”god morgon” till sådär tjugo personer på vägen. Folk måste ha tagit mig för en galning när jag gick och sa ”god morgon, god morgon, god morgon” hela vägen.

Alla log tillbaka, med undantag för en gammal tant, en riktig ragata som jag alltid såg stå vid sin grind när jag kom upp för berget. Jag mindes vad farsan hade sagt åt mig, så jag nickade alltid och sa ”god morgon” till henne, men hon varken log eller svarade. Någonsin. Hon bara blängde. Först brydde jag mig inte om det. Jag hälsade på henne varje dag fastän jag visste att hon skulle ignorera mig. Men så en dag tappade jag tålamodet.

”Så fan heller!” tänkte jag. ”Varför ska jag säga ’god morgon’ till henne om hon ändå bara är oförskämd och ignorerar mig?”

Jag närmade mig hennes hus som vanligt och när jag fick se henne stå där och stirra gick jag bara förbi henne. Ingen nickning. Inget artigt ”god morgon”. Jag bara fortsatte upp för stigen utan ett ord. Jag tänkte inte mer på saken, men jag borde ha vetat bättre, för på Jamaica såg man inte med blida ögon på ouppfostrade ungar. När jag kom hem den eftermiddagen trodde jag inte mina ögon: där satt tanten i vardagsrummet och stirrade på mig och såg riktigt förbannad ut. Hon satt med armarna i kors och stampade med foten i golvet. Det enda som saknades var en brödkavel att slå mig med. Och så tog pappa tag i min skjorta.

”Bolt”, sa han lugnt och sansat, vilket var ett säkert tecken på att jag verkligen låg illa till, ”har jag inte sagt åt dig att säga ’god morgon’ till *alla* du möter på gatan, oavsett vad?”

”Men pappa”, sa jag. ”Jag har sagt ’god morgon’ till den här damen varenda dag och hon svarar aldrig …”

”Oavsett vad!” sa han igen.

Jag var så arg på den där tanten, för jag visste att jag skulle få ordentligt med stryk på grund av henne, men samtidigt hade jag lärt mig en viktig läxa.

Medan slagen haglade över baken lärde jag mig att uppskatta vikten av gott uppförande och respekt ännu mer än tidigare. Och jag ignorerade aldrig någon efter det. Åh, det hade jag inte vågat.

1 *Jerk.* Jamaikansk mattradition. Övers anm.

2 Äh, vilket skitsnack. Jag köper såklart en ny.

3 Kricketslag som når utanför planen och belönas med sex poäng, så kallade *runs.* Övers anm.

KAPITEL TRE
MIN EGEN VÄRSTA FIENDE

Jag kom till Waldensia Primary iklädd min kakiuniform och fick snabbt nya vänner. Jag var energisk och uppförde mig väl, så jag kom överens med de flesta, men dem jag tyckte bäst om var de som gillade kricket, och jag gjorde mig vän med alla som ägde ett slagträ och en boll. Jag blev kompis med en kille vid namn Nugent Walker Junior eftersom han var lika entusiastisk som jag över att titta på sådana som Courtney Walsh och Brian Lara[1] på tv, och vi umgicks de flesta dagar och slog sexor runt skolplanen.

Nugent bodde längs vägen till skolan och brukade stå och vänta på mig utanför sitt hus. Vi blev oskiljaktiga. Han fick nästan omedelbart smeknamnet ”NJ” av sina vänner, vilket var logiskt eftersom det var hans initialer. Men sedan vi umgåtts en tid började alla i skolan att kalla mig för ”VJ”. Jag hade ingen aning om var det kom ifrån men hade heller inget emot det eftersom jag hade börjat avsky mitt förnamn. Ingen kunde uttala det korrekt, så varje gång jag träffade en person för första gången fick jag heta endera ”Oosain”, ”Oh-sain” eller ”Uh-sain”. En del ungar kallade mig ”Insane”, vilket gav intrycket att jag var en tuffing. Men det var först på high school, när jag hörde tjejerna säga mitt namn, som jag började trivas med det.

”*Yooo-sain! Yooo-sain*” kuttrade de.

”A-ha”, tänkte jag när jag hörde det för första gången. ”När en tjej ropar på mig från andra sidan gatan låter Usain faktiskt fint.”

Jag var ganska duktig i skolan, särskilt i matematik, och på lektionerna gjorde jag en viktig upptäckt: åh, vad jag älskade att tävla! Så snart ett tal skrevs upp på svarta tavlan försökte jag lösa det före alla andra. NJ och jag tävlade om att lösa talet först, och det var då som mitt tävlingssinne

framträdde. Vad jag än gav mig in i så var det för att vinna. Jag *måste* vinna. Att komma först betydde allt. Att komma tvåa var detsamma som att förlora. Och att förlora avskydde jag verkligen.

Jag lunkade mig fram genom de första skolåren, och sport blev snart mitt stora intresse. Jag hade blivit snabb av att springa runt i Coxeaths vildmark. När jag spelade kricket kastade jag hårt tack vare min snabbhet och löpte fort på planen. Min storlek gav mig ett övertag gentemot de andra eleverna, jag växte som bara den och vid åtta års ålder visade jag mig vara bättre än spelare som var betydligt äldre än jag, killar på tio elva år. Jag var redan lika lång som dem, och det dröjde inte länge förrän jag blev förste kastare för Waldensia, flera år tidigare än de flesta jämnåriga ungar ens lyckats komma med i laget.

Jag var en ganska bra sprinter också. Jag hade potential. Jag var snabb i fötterna, och efter att ha slagit Roberto på idrottsdagen var jag med om min första seriösa tävling som omfattade flera skolor (och där priset var gjort av tenn och plast istället för ris och ärtor), och vann i alla grenar jag ställde upp i. Efter ytterligare några tävlingar 1997 var det uppenbart i allas ögon att jag var den snabbaste killen i Sherwood Content, och senare vann jag också Trelawny Parish-mästerskapen. Folk började ta notis om min potential, och jag vann i det ena skolmästerskapet efter det andra. Där hemma började väggarna knaka av alla plastbucklor och medaljer och allt, men jag tog det inte på något större allvar. Jag sprang för att det var kul. Jag älskade känslan av att vinna en skoltävling, att segra över de andra ungarna, men på den tiden var det omöjligt att föreställa sig att jag skulle ha en seriös framtid inom friidrotten. Hur skulle jag kunna tro det? Jag var ju bara ett barn.

Likväl öppnades dörrar. Efter några års tävlan på skolnivå och efter att ha vunnit en del distriktsmästerskap för Waldensia fick jag en inbjudan om att delta i grenarna 100 och 150 meter i Nationella skolmästerskapen. Jag fick stryk i båda, men eftersom det var tydligt att jag var en av de snabbaste i min ålder i nordvästra Jamaica blev jag erbjuden ett idrottsstipendium för att studera på William Knibb High School, som bara låg en kort biltur hemifrån, i närheten av Falmouth där många av de stora kryssarna lämnade av sina turister.

Det var riktigt goda nyheter. William Knibb var en fin skola med en fantastisk idrottshistoria. En av deras tidigare elever, Michael Green, hade tävlat i OS i Atlanta 1996 och kommit på sjunde plats. Skolan hade också gott rykte i fråga om sitt kricketlag, men det var min löpartalang som hade gett mig en plats på skolan.

Så här är det nämligen: På jamaikanska skolor var intresset för friidrott jättestort – lika stort som det är för fotboll på engelska skolor eller amerikansk fotboll och basket på USA:s collegeskolor. Systemet fungerade som så att för att gå från ung begåvning till proffsnivå skulle man först tävla i de lokala mästerskapen. Om man som junior visade sig lovande och vann några stora tävlingar mellan olika skolor, som jag hade gjort när jag gick på Waldensia,

fick man tävla på distriktsnivå där konkurrensen var lite högre. Om man sedan började på high school och gjorde väsen av sig i de större tävlingarna skulle man snart få tävla på nationell skolnivå. Då började livet bli intressant. En femton- eller sextonåring med stor talang kunde dra till sig smickrande uppmärksamhet från amerikanska collegeskolor som erbjöd idrottsstipendier. Snart väntade proffskontrakt och stora summor.

Jag befann mig ännu på nedersta pinnen på den där stegen, men på William Knibb såg man att jag hade potential att tävla i några av de stora tävlingarna under de kommande åren. En av dessa var Nationella high school-mästerskapen för pojkar och flickor, eller ”Champs” som alla kallade tävlingen där hemma. För icke-jamaikaner lät det bara som en jättestor idrottsdag, men Champs var det största en juniorfriidrottare på Jamaica kunde vara med om, och hela landet var som besatt av denna tävling. Det var förmodligen det största skolevenemanget i hela Västindien.

Champs var – och är – kärnan i Jamaicas friidrottsframgångar. Det var 1910 som man för första gången lät landets bästa unga friidrottare möta varandra i detta mästerskap, och i mars varje år utkämpades kampen mellan fler än två tusen ungar. De bästa skolorna kröntes till ”kung” och ”drottning” och evenemanget kom så småningom att alltid sändas i tv. Herre jävlar, det blev till och med förstasidesnyheter i våra rikstäckande dagstidningar. Många länder i världen hade svårt att finansiera sina juniortävlingar i friidrott, men Champs var så stort att man varje år kunde teckna stora sponsoravtal inför evenemanget.

Det hade sin förklaring. Denna fyradagarstävling hölls vanligen på nationalstadion i Kingston, och de trettio tusen biljetterna för varje tävlingsdag sålde fort slut. Efterfrågan var kolossal eftersom folk ville se den kommande generationen nationella superstjärnor, och när biljetterna tog slut var det massor av biljettlösa som hoppade över stängslet, med konsekvensen att det alltid blev överfullt på läktaren. I publiken dansade man och tutade, och skolorkestrar spelade högljutt från sina platser på läktaren. Den som behövde kissa var körd eftersom det skulle ta en timme att ta sig till toaletten.

Champs var också en jaktmark för Jamaicas statligt anställda tränare. År 1978 upprättades GC Foster College på initiativ av vår dåvarande premiärminister Michael Manley. GC Foster är en skola som helt och hållet ägnar sig åt att utbilda idrottstränare, och den är en av anledningarna till att Jamaica, med sin befolkning på 2,7 miljoner, har lika många guldmedaljörer som många av världens större nationer. GC Foster College hittade tränarna, och det var på Champs som dessa i sin tur hittade landets främsta juniorfriidrottare, som de snart gjorde mästare och proffs av.

Naturligtvis letade landets alla rektorer efter nya friidrottslöften att lägga till listan över elever som deltog i Champs. Det var bra för en skolas rykte att ta fram framgångsrika friidrottare, och Margaret Lee, rektorn för William Knibb, förstod sig på idrott. Sedan hon fått nys om mina tider på löparbanan

erbjödhon mig 1997 ett idrottsstipendium som skulle täcka en del av kostnaderna för min utbildning. De hade sett min potential som friidrottare. Att få subventionerad undervisning i utbyte mot min talang tycktes som ett bra erbjudande, särskilt om jag visade framfötterna och tog mig hela vägen till Champs inom några år. Farsan var nöjd. Även om han jobbade hårt på kafferosteriet var vi inte så rika att vi kunde bekosta en dyr utbildning – vår ekonomi var ganska knapp – men pappa tyckte att det var viktigt att jag fick allt jag behövde. Han älskade mig verkligen och brydde sig om mig, så om det var något jag saknades för att jag skulle komma framåt i livet, som till exempel ett par löparskor eller en plats på William Knibb High School, så såg han till att jag fick det. Inga problem. Jag var inte bortskämd, och det var verkligen inte så att jag fick allt jag pekade på, men mamma och pappa hjälpte mig åtminstone att komma igång.

Mitt enda problem med att börja på William Knibb var att skolan inte ville att jag skulle spela kricket, åtminstone inte på seriös nivå. Jag var elva år, ville ha gympalektioner och plocka upp mina benskydd och mitt slagträ och följa min dröm om att bli en kricketsensation. Det ingick inte i lärarnas plan. De ville att jag skulle fokusera på löpandet, och när jag under första skolveckan vandrade bort till kricketplanen på mitten av skolplanen för att vara med och spela blev jag avvisad.

”Nej”, sa läraren. ”Du ska inte vara här. Jag kan inte hjälpa dig. Löparbanan är där borta.”

Det kändes trist. Jag klagade när jag kom hem den kvällen, men farsan gjorde klart ett och annat för mig. Kricket, sa han, är ett politiskt spel, ett där man inte kan förlita sig på sin begåvning och sitt hårda arbete. En kricketträ nares val av spelare kunde ibland styras av favorisering, men inom friidrotten valdes man på basis av senaste tider och personbästa.

”Om du gör bra ifrån dig inom friidrotten så hänger allt på dig och ingen annan”, sa han. ”I kricket hänger det även på andra människor, eftersom det är en lagsport. Det kan bli problematiskt. Du kan spela bra, bättre än alla andra, och ändå inte bli vald om tränaren har en favorit. Sådant händer ofta och det är orättvist. Men i friidrotten är man sin egen boss.”

De orden fastnade. Jag gillade tanken på att få styra själv. Nästa idrottslektion var mitt fokus på löparbanan, och under det år som följde provade jag varenda distans som erbjöds: 100, 200, 400, 800 och 1 500 meter. Jag sprang stafett, och provade till och med terränglöpning en gång, men kom underfund med att det var alltför plågsamt att behöva springa så långt.

Till slut bestämde jag mig för att 200 och 400 meter skulle bli mina tävlingsgrenar, för det var uppenbart att jag inte hade de lungor eller den viljestyrka som krävdes för att springa längre sträckor, åtminstone inte på hög nivå. Det var också i dessa båda grenar som jag bäst tog tillvara på min förmåga att springa snabbt utan att tröttna. Alla de där timmarna som jag

sprungit runt och sportat i Coxeaths vildmark hade lönat sig. Jag var snabb och stark på halvkorta och medellånga distanser.

Med 100 meter var det värre eftersom jag redan var 1,83 och fortfarande växte. Jag var för stor för att springa den kortaste distansen. Tränarna på William Knibb menade att det skulle ta en evighet för mig att veckla ut mig i starten, och när jag väl hade kommit iväg skulle mina kortare motståndare redan vara halvvägs till mållinjen. Som tur var spelade det ingen roll om jag var sist ut ur startblocken när jag sprang 200 eller 400 meter eftersom jag med mina långa steg och snabba ben kom ikapp de kortare löparna efter sådär femtio meter, även om min teknik var ganska oslipad på den tiden. Jag sprang med huvudet uppåt och tittade runt på alla andra i loppet, och knäna for högt upp i luften när jag stampade fram på banan. Om jag hade flaxat lite mer med armarna också hade jag förmodligen lyft från marken.

Denna vansinniga springstil hindrade mig inte från att vara överlägsen de andra eleverna på William Knibb. På 200 och 400 meter brukade jag ibland stila lite för att jag var så mycket snabbare än alla andra och vann utan större ansträngning. På idrottslektionerna verkade alla särskilt långsamma, och ibland for jag iväg som ett skott, långt före de andra, och stannade innan mållinjen för att *gå* in i mål först när de andra började närma sig.

Jag minns en gång när jag sprang i finalen på 400 meter i en tävling mellan flera skolor och för en stund låg jämsides med den andra snabbaste killen på banan. Han sprang bredvid mig och gav allt han hade. Venerna i halsen nästan sprack och ögonen stack ut ur hålorna av ansträngning, men själv hade jag inte ens lagt i andra växeln. När jag kom ut ur kurvan tittade jag på honom och log.

”Vi ses!” ropade jag, och efter det såg han bara mina hälar. När han slutligen kom i mål, långt efter mig, verkade han riktigt förbannad.

Jag kunde inte låta bli att larva mig eftersom tävlandet lockade fram en målmedveten sida hos mig och för att det var så härligt att vinna. Jag var en sådan naturbegåvning att ingen hade en chans mot mig på idrottsdagarna. Jag ställde upp i vartenda lopp och kom alltid först. En gång anmälde jag mig även till höjdhopp och längdhopp, bara för skojs skull. När jag vann båda grenarna och tog emot alla mina medaljer gick de andra killarna och svor, och jag kunde inte klandra dem. När killarna på William Knibb anmälde sig till en gren – vilken som helst – visste de att förstaplatsen redan var fastställd. Det fanns inte en unge på hela skolan som hade en chans mot mig.[2]

De anställda på skolan la märke till att min begåvning var något utöver det vanliga. Ibland sprang jag så fort att tränarna vägrade säga vad jag fått för tid. De var rädda att jag skulle bli kaxig eftersom resultaten verkade orimliga för en pojke i min ålder. Jag fick senare höra att en nyanställd idrottslärare som tagit min tid på 200 meter efteråt hade tvivlat på sitt tidtagarur.

”*Va?!*” hade han sagt till ungarna som stod runt honom. ”Bolts tid är helt orimlig. Den kan bara inte stämma.”

Han nollställde uret och tvingade mig att springa igen. Och sedan igen. Och igen. Varje gång jag korsade mållinjen och tittade bort mot honom såg han lika chockad ut och slog på tidtagaruret som om det vore trasigt. Tiden var densamma som innan – om inte bättre.

* * *

Jag var min egen värsta fiende.

Trots farsans hårda disciplin där hemma började jag bli lat. Jag var inte vidare sugen på att träna i skolan, så jag tog mig igenom passen utan att riktigt anstränga min kropp. Eftersom min talang var så exceptionell kunde jag slappa och komma undan med det. Att dyka upp i tid vid startlinjen och springa loppet var allt som krävdes för att vinna ett skolmästerskap, men det faktum att jag inte ansträngde mig innebar också att jag inte gjorde några framsteg eller förbättrade min teknik. Troféerna och lovorden hade överskuggat bristerna, för nog fanns det stora brister i min löpteknik. Med mitt slängande huvud och mina högt farande knän hade jag egentligen ingen teknik alls.

Trots framgångarna orkade jag inte med den hårda träningen, särskilt inte 400-metersträningen. Träningen inför 200 meter var verkligen jobbig, men den tog i alla fall inte kål på mig. Där behövde jag bara gång på gång springa intervaller på 300 och 350 meter, så kallad grundträning, vilket är den tuffa uthållighetsträning som alla idrottare måste utsätta sig för som förberedelse inför den kommande tävlingssäsongen. Grundträningen gav mig den styrka och kondition som jag behövde för att orka springa i hög hastighet under en längre tid. Den gjorde mig också i allmänt bra form, vilket innebar att om jag drog på mig en skada så kunde jag behålla min styrka och uthållighet tills det blev dags att börja träna igen.

Inför 400 meter var grundträningen betydligt tuffare. Där var jag tvungen att springa 500, 600 och 700 meter flera gånger i följd. Det verkade omöjligt för mig, och ofta kräktes jag på banan efter ett lopp och bönade och bad till min tränare om att få slippa smärtan. Ännu värre var de övningar jag var tvungen att göra för att stärka bålen, så att jag kunde få den explosivitet i benen som en toppsprinter måste ha. Det var hårda övningar. En av mina tuffaste tränare var en befälstyp som hette mr Barnett, och han var verkligen hemsk. Han tvingade oss att göra sju hundra situps om dagen. *Sju hundra!* Det värsta var att alla idrottare på skolan var tvungna att göra övningarna samtidigt. Om en person slutade fick vi alla börja om från början.

”Skit i det här”, tänkte jag. ”Jag pallar inte.”

Hädan efter gjorde jag vad som helst för att smita från träningen, särskilt om jag visste att jag skulle göra grundträning inför 400 meter eller utsättas för mr Barnetts tortyrövningar.

Faktum är att jag såg springandet som en hobby och inte som den huvudsakliga anledningen till att jag hade kommit in på William Knibb. Som tolvåring hoppade jag över kvällsträningen i skolan för att sticka in till närliggande Falmouth med mina vänner och spela tv-spel på ett ställe ägt av en

kille som hette Floyd. Inredningen var ganska enkel: det fanns fyra spelkonsoler, allihop Nintendo 64, och lika många tv-skärmar. Det kostade en jamaikansk dollar i minuten att spela, och för att ha råd hoppade jag över lunchen och betalade med de lunchpengar som mamma skickat med mig till skolan. Mina favoritspel var Super Mario Cart och Mortal Kombat. Dessa spelade jag hela tiden, och de flesta kvällar hade jag ont i händerna för att jag använt joysticken för länge.

Skolkandet orsakade snart problem, och när mamma och pappa frågade hur träningen hade gått sa jag aldrig att jag hade hoppat över den. Istället ryckte jag bara på axlarna och låtsades att jag hade tränat riktigt hårt – en gäspning eller två gjorde oftast susen. Men när en kusin skvallrade på mig var det slut på det roliga. Hon hade flyttat till området där spelhallen låg och visste att pappa inte tyckte om att jag gick dit. En dag fick hon syn på mig när jag gick in på Floyd's. Hon berättade genast för mina föräldrar, och jag fick rejält med stryk av pappa. Jag var så förbannad på henne. Jag förbjöds att åka till spelhallen, och skolans huvudtränare, en före detta OS-sprinter som hette Pablo McNeil, försökte förklara för mig hur viktigt det var att jag tränade.

”Dina tider är fenomenala”, sa han. ”Kan du tänka dig vilka tider du skulle kunna åstadkomma om du bara tog det här på allvar?”

Mr McNeil var väl värd att lyssna på. Han såg sträng ut och hade grått hår och mustasch, fast på den tiden han själv varit idrottare hade han haft en stor och vild afrofrisyr och sett riktigt cool ut. Mr McNeil hade sprungit i semifinalen i OS i Tokyo 1964, men trots den erfarenhet han hade tog jag inte fasta på hans råd, utan fortsatte att smita undan. En kväll när jag hade hoppat över träningen igen hyrde han en taxi och körde till Falmouth. Han hittade mig inne på Floyd's där jag hängde med några av tjejerna från William Knibb.

Pappa blev inte gladare av att få veta att jag också hade dåliga betyg, i synnerhet i matematik. Mitt snabba räknande från Waldensia var som bortblåst, och nu begrep jag inte alls det som lärarna gick igenom. Till en början blev jag förbryllad. ”Fan”, tänkte jag. ”Vad var det som hände?” Sedan försökte jag intala mig själv att jag inte behövde kunna något av det där.

”Kom igen, när i livet ska jag få nytta av Pytagoras sats?” tänkte jag. ”Varför måste jag lära mig hur man räknar ut hypotenusan? *Nej, tack!*”

Det var uppenbart i allas ögon att jag inte brydde mig ett skvatt om skolan. Under mina två första år på William Knibb gjorde jag bara vad som var nödvändigt för att klara mig igenom kurserna. I ett försök att ge mig en extra sporre sa lärarna att lektionerna skulle komma till nytta i min friidrottskarriär, men inte heller det hjälpte eftersom jag ännu inte kunde föreställa mig att jag verkligen skulle få en karriär inom sporten. Min språklärarinna, miss Jackson, sa till och med: ”Usain, du borde lära dig spanska. Om du ska bli idrottare så kommer du att resa runt och träffa alla möjliga människor, och då kommer du att önska att du kunde prata med dem. Ja, spanska är språket du borde lära dig.”

Jag lät mig inte övertygas.

”Nej, det är inget för mig”, tänkte jag. ”Jag avskyr spanska.”[3]

Vad som retade pappa med min slappa attityd var de årliga kompletterande avgifter som han var tvungen att betala för min utbildning. Han visste att om jag kuggade ett år skulle jag bli tvungen att gå om det, och det skulle resultera i ännu en hög med skolräkningar. Han blev förbannad igen. Jag fick stryk ännu en gång.

”Stöter du på hinder så är det kört!” skrek han till mig en dag. ”Vad som helst kan hända en friidrottare – du kan skada dig på ett sätt som gör att du aldrig kan springa lika snabbt igen. Har du ingenting i huvudet att falla tillbaka på så finns det ingen hjälp för dig i framtiden.”

För att göra mig ännu mer fokuserad började pappa dra upp mig halv sex på morgonen. Det var galenskap. Skolan började inte förrän halv nio, och ändå skulle han dra upp mig i gryningen. Jag grymtade varje morgon när klockan ringde.

”Vad är det frågan om?” skrek han om jag stannade i sängen lite längre än vanligt. ”Varför är du så lat?”

Lyckligtvis var mamma betydligt snällare. Så snart farsan hade gått till jobbet lät hon mig gå och lägga mig igen. Sedan ringde hon efter en taxi, för att försäkra sig om att jag inte kom för sent till skolan.

* * *

Vad jag inte insåg på den tiden var att min slappa attityd gentemot träningen gick ut över de ytterst viktiga tävlingsresultaten. Jag var utan tvekan den bäste löparen på William Knibb, men på distriktsmästerskapen fick jag alltid stryk av Keith Spence, en kille från Cornwall College. Och det gjorde mig förbannad. Spence hade blandat påbrå och var mycket muskulös. Det som alla på skolan hade hört om honom var att hans pappa pressade honom mycket hårt, och senare fick jag även höra att han tvingade honom att gå på gymmet hela tiden. Men det extra arbete han la ner hade gett honom ett övertag, för han var mer utvecklad, mer trimmad än jag, trots att vi båda bara var tretton år. Hans starka magmuskler gav honom mer kraft på banan, och jag kunde inte hinna ikapp honom hur mycket jag än försökte. Eftersom jag inte hade brytt mig om att gå på gym, och eftersom jag struntat i alltför många av mr Barnetts sit-ups-träningar, kunde jag inte konkurrera med Keith.

Men att förlora mot Keith var lika smärtsamt för mig som att göra de där sju hundra magövningarna, så efter ännu ett nederlag på distriktsmästerskapen 2000 bestämde jag mig för att jag hade fått nog. Jag blev vansinnig, och ilskan hjälpte mig att fokusera. Precis som den där gången då jag tävlade mot Ricardo Geddes och mr Nugent lovade mig en lunchlåda, upplevde jag nu att jag hade ett mål. Jag ville slå den där killen, om det så tog knäcken på mig.

”Nej du, Keith Spence”, tänkte jag på vägen hem. ”Den här gången ska det inte gå vägen.”

Det var en ny stor utmaning. Jag hade en ny svår motståndare och det var dags att öka tempot. Jag började träna lite hårdare, jag jobbade och jobbade under sommarlovet, och just som jag höll på att komma i form hände något avgörande. Någon visade mig ett videoklipp från OS i Atlanta 1996.

Det där klippet fick mig att häpna. Det var något av det häftigaste jag hade sett, inte minst för att det tillhörde ovanligheterna att som jamaikan få se något från OS. Vid 2000-talets början hade vi helt enkelt inte den teknik eller ekonomi som krävdes för att sända sportevenemang på toppnivå. Om en tv-station i Kingston ville göra livesändningar från OS skulle det ha kostat otroliga summor. Inte heller fanns det satellit- eller kabel-tv i Sherwood Content. För att få någorlunda mottagning från utlandet behövdes en mast. Det var inte som idag, att man bara knäpper på tv:n och får se ett program på ESPN eller Sky Sports. Att se på tv var avancerade saker, och att få se friidrott på tv var verkligen stort för mig. Den där första glimten var också viktig eftersom den fick mig att inse att grenarna 100, 200, 400 och till och med satans 800 meter var riktigt populära över hela världen och inte bara på Jamaica. Det här var mycket större än de skoltävlingar och distriktsmästerskap jag hade varit med i. Till och med de trettio tusen åskådarna på Champs var en liten publik i jämförelse med denna. Jag såg att OS var jättestort överallt, liksom intresset för sprinterlopp.

Men det mest underbara med att titta på OS var att få se Michael Johnson för första gången, och att få se honom springa både 200 och 400 meter, det vill säga mina egna grenar. Och inte nog med det: han tog guld i båda och satte världsrekord på 200 meter med tiden 19,32 sekunder. Det i sig var såklart spännande, men det jag verkligen tog notis om var hur upprätt han sprang och att han hela tiden blickade rakt framåt. Det kändes konstigt att se någon springa på det sättet.

Jag kunde inte för allt i världen komma på hur han bar sig åt. Johnson verkade så smidig, fick det att se så enkelt ut. Till och med när han var som tröttast, mot slutet av 400-metersfinalen då musklerna måste ha varit helt slutkörda, sprang han med hela kroppen upprätt. När han kom först i mål minns jag att jag tänkte: ”Jag vill bli som Michael Johnson. Jag vill vinna OS-guld.” Det var första gången någonsin som den tanken hade slagit mig.

Nu låg Keith Spence illa till. Under nästa träning försökte jag kopiera Michael Johnsons stil. Sedan jag lämnat startblocken tvingade jag upp kroppen i samma stela, upprätta ställning som han. Men det gjorde ont i ryggen, så jag övergav snart den tekniken. Däremot var jag inte avskräckt från att lära mig, och för att förbättra min stil såg jag på videoklipp, gamla klipp, dokumentärer där jag fick lära mig om de olympiska spelens historia och de stora friidrottarna från Jamaica, såsom 400-meterslöparen Herb McKenley och 400- och 800-meterslöparen Arthur Wint, som blev landets förste OS-guldmedaljör 1948.

Sedan var det en tränare som visade mig ett klipp med Don Quarrie, jamaikanen som vunnit OS-guld på 200 meter i Montreal 1976. Och om jag tidigare hade tyckt att Michael Johnson såg smidig ut så fick Don Quarrie honom att likna en robot. Quarrie tog kurvan så elegant att han fick det att likna en konstform. Det var en aspekt av mitt löpande som jag nu genast ville finslipa, så på nästa träning försökte jag efterlikna honom i kurvorna.

Efter att ha tittat på de där gamla löparna var det uppenbart för mig att jag fortfarande hade mycket att lära om 200-meterslöpning. Jag skulle behöva studera en hel del teknik, särskilt eftersom jag var så lång. Idealiskt sett skulle en sprinter ta kurvan så nära sin inre linje som möjligt, för det var det mest effektiva sättet att avverka ett lopp på 200 eller 400 meter. På så vis färdades man en kortare sträcka, ungefär som när Lewis Hamilton tar kortaste vägen i kurvorna under ett Formel 1-lopp.

För Quarrie var det lättare att vara smidig i kurvorna eftersom han var kort. Han hade en lägre tyngdpunkt. Det innebar att han inte flyttade runt på sin bana alltför mycket, att han lätt kunde kontrollera sina korta steg. Det kunde inte jag göra. Jag var för lång. Ni ska veta att jag försökte, men så snart jag fick upp farten gjorde mina långa ben att jag for ut åt sidan eftersom jag hade sämre kontroll. För att åtgärda problemet tillbringade jag timtal åt att öva på min kurva, och vad jag snabbt kom underfund med var att jag under de första femtio metrarna av ett 200-meterslopp skulle springa på mitten av min bana. När dessa var avverkade och jag nådde min högsta hastighet, kunde jag glida närmare den inre linjen för att ta kurvan mer effektivt. När jag väl tagit kurvan och for mot mållinjen snabbt som en projektil kunde jag glida tillbaka till mitten av banan. Ja, det var i alla fall min teori. Det var inte alltid den fungerade i praktiken.

Plötsligt var jag heltänd på 200 meter. Att förlora mot Keith Spence hade varit den främsta inspirationskällan, och under det kommande året började jag förbättra min teknik. Men också en annan faktor kom att gynna mig: Jag hade växt ännu lite mera. Till nästa års distriktsmästerskap var jag fjorton år och 1,85 meter lång. Mina löpsteg var dessutom riktigt långa. När vi möttes på nytt på 200 meter hade Keith Spence inte en chans. Han såg lika farlig ut som alltid, han var i form, men jag var längre, mer slipad och mycket, mycket snabbare i kurvorna än tidigare.

Pang! Startskottet gick. Muskulös som han var kom Spence riktigt snabbt ur startblocken, men efter kurvan hängde han inte längre med. Jag lämnade den med en väldig kraft. Jag hade startat i mitten av banan och behållit en smidig rytm. När jag nått min topphastighet hade jag glidit in och sprungit nära linjen, och när jag kom ur kurvan förde varje steg mig längre och längre bort från min rival. Jag blickade över axeln. Killen hade svårt att hänga med.

När jag korsade mållinjen låg han långt efter.

”Ja, jag tog honom!”

I den stunden hade jag gjort en stor upptäckt: Jag behövde en effektiv löpstil på 200 meter. Men jag hade också upptäckt ett mantra som under hela min fortsatta karriär skulle definiera min attityd gentemot mina motståndare. *Om jag slår dig i en stor tävling så kommer du aldrig att slå mig igen.* Från det ögonblicket visste jag att sedan jag väl besegrat en svår motståndare för första gången så var det avgjort. Då kände jag mig överlägsen, och mitt självförtroende hjälpte mig att vinna om och om igen. Det var en mental tröskel, en insikt som fick mig att börja tänka som en riktig vinnare.

Visst kunde jag få stryk någon enstaka gång i något mindre betydande lopp, men i en viktig tävling, som mitt allra första lopp på Waldensia eller distriktsmästerskapen, skulle det inte hända – så var det med det. Jag hade visat detta i loppet mot Ricardo Geddes, och sedan återigen mot Keith Spence. Jag hade skärpt till mig, all träning hade lönat sig, och vinnandet hade gjort mig starkt beroende.

1 Båda före detta spelare i kricketlaget West Indies. Övers anm.

2 Mina segrar blev en sådan självklarhet att miss Lee senare såg till att förlägga idrottsdagarna till datum då hon visste att jag skulle vara bortrest på internationella tävlingar – på så vis kunde de andra eleverna få en chans att vinna.

3 Fan, om jag ändå hade lyssnat på henne. De senaste åren har jag träffat en hel del spanjorskor och många av dem har varit riktigt vackra. Det enda problemet är att jag inte har kunnat konversera med dem på till exempel klubbar och fester eftersom jag inte har behärskat språket. Miss Jackson hade rätt. Med tiden blev jag så förargad över situationen att jag köpte ett datorprogram för språkinlärning, Rosetta Stone, så att jag åtminstone kunde lära mig några enstaka fraser. Det var inte mycket jag lärde mig: bara tillräckligt för att förstå att vad som helst låter romantiskt på franska och spanska – dock inte på tyska.

KAPITEL FYRA
NÄR VANLIGA DÖDLIGA DARRAR AV SKRÄCK, TÄNDER SUPERSTJÄRNAN TILL

Jag blev bara bättre och bättre. Mina rivaler föll som dominobrickor, och efter att ha slagit Keith Spence kom jag in i en period av idel framgångar på distriktsnivå – jag var het. Men trots framgångarna kändes friidrotten ännu bara som en lek för mig.

Den där avslappnade attityden var perfekt för en friidrottare: Jag var lugn inför alla lopp, och hade en sansad inställning till mina prestationer. Jag fick inte panik inför tuffa tävlingar där startfältet var extra starkt. Jag stressade verkligen inte upp mig, som vissa andra killar. De blev nervösa före starten och besatta av tanken på att slå sitt personbästa. Själv hade jag en mästares självförtroende, för att jag var så avslappnad. Efter min seger över Spence

tränade jag hårdare än tidigare, men inte särskilt mycket hårdare. Min naturbegåvning räckte fortfarande för att vinna de flesta loppen, men nu siktade jag något högre. Visst hände det att jag hoppade över träningen, och de gångerna letade mr McNeil rätt på mig så snart min frånvaro hade upptäckts. Han svor och läxade upp mig medan han släpade mig tillbaka till skolan, men så snart löpträningen satt igång sprang jag nästan varje distans på schemat.

Ibland räckte det dessvärre inte att träna hårt. Ta till exempel Champs på nationalstadion i Kingston. När jag som fjortonåring 2001 för första gången kvalificerade mig till tävlingen hade inget träningspass i världen kunnat förbereda mig på vad det skulle innebära. Det var stort. Verkligen stort. Jag kom dit för första gången och häpnade. Jag kände mig som en riktig friidrottare, för nationalstadion var en väldig, skålformad arena med en löparbana nersänkt i marken och omgiven av en enda, kolossal, överfull läktare. Den var avsedd för tävlingar på hög nivå.

Där inne var det precis som jag hade sett på tv och läst om i tidningarna. Åskådarna var helt vilda. Det var som att befinna sig på en stor fotbollsarena i Sydamerika där supportrarna är sådär löjligt passionerade. Före loppen, medan löparna klev ut på banan, skrek ungar från varenda skola så högt de bara kunde, och det var omöjligt att höra något. Jag gick ut på arenan för att springa i försöken på 200 meter och fick en kick av den väldiga ljudnivån. Det bankades på trummor och spelades trumpet. Energin som fyllde arenan fick det att pirra i hela kroppen. I den stunden kändes Champs som mitt Superbowl, min Champions League-final och mitt OS, allt på samma gång.

Jag skulle tävla i klass två, där deltagarna var upp till sexton år.[1] Det innebar att jag var en av de yngsta tävlande, och i den åldern kunde ett eller två års skillnad betyda stort underläge i fråga om både fysisk styrka och teknisk förmåga. Fast jag var där för kickens skull och lät mig inte skrämmas av det, och den i publiken som tog sig en titt på startlinjen trodde förmodligen att jag var äldst av löparna – jag såg ju över huvudet på alla mina rivaler.

Att kunna hålla huvudet kallt var viktigt i en tävling som Champs eftersom nervositet kunde bli ett stort problem för många friidrottare på high school. Det var hög press att göra bra ifrån sig i tävlingen, för skolans stolthet stod på spel. Det fanns prestige i att vara skolan med det bästa friidrottsprogrammet på Jamaica, så alla satsade extra hårt. Det var verkligen friidrott på hög nivå. Jag var tvungen att göra ett kanonlopp om William Knibb skulle ha en chans att vinna i någon gren.

Tävlingen använde sig av ett lagpoängssystem där individuella resultat slogs ihop till en enda poängsumma, så mitt bidrag skulle bli avgörande. Men det fanns också en press på hur väl man lyckades individuellt. Lärarna på William Knibb pratade hela tiden om hur Champs hade blivit en språngbräda till framgång för en del jamaikanska storstjärnor. Don Quarrie, Herb McKenley och 200-meterslöperskan Merlene Ottey hade alla gjort bra ifrån sig på Champs innan de blivit internationellt stora. Det hägrade ett löfte om en

framtid efter skolan: För den juniorstjärna som glänste på Kingston National och som snart skulle gå ut skolan väntade sannolikt ett stipendium i USA, och de yngre förmågorna kunde bli varse om att man hållit ögonen på dem en längre tid.

Jag tänkte inte så långt fram. Jag var upprymd bara av att befinna mig där på löparbanan, på arenan, inför alla supportrar. Men trots min ringa ålder, och trots att jag var så ovan vid att tävla inför en stor publik, kände jag ingen nervositet, ingen rädsla. På 200 meter gled jag igenom de inledande omgångarna, gick vidare till final, och var tänd – men samtidigt kändes det bara som ännu ett mästerskap för mig. ***Pang!*** När jag kom ur startblocken blåste jag förbi nästan hela fältet och grep andraplatsen med sluttiden 22,04 sekunder. Mina supportrar från William Knibbs blev som galna uppe på läktaren. Hela publiken blev som galen. Det var helt otroligt.

Med ett enda lopp hade jag gjort mig ett namn. Med ett andra skulle jag få hela landets friidrottsfans att hålla ögonen på mig. Jag skulle möta Jermaine Gonzales[2] i finalen på 400 meter. Han var ett riktigt energiknippe. När han sprang blev han som ett enda virrvarr av lemmar och hårflätor. Jermaine skulle försvara sin titel från det föregående året, och jag visste att han var riktigt vass men visste också att jag inte låg långt efter honom i fråga om teknik. För att slå honom i 400-metersfinalen skulle jag behöva använda hjärnan och inte bara min snabbhet.

Under de senaste månaderna hade jag utvecklat en taktisk fördel. Likt en fotbollstränare hade jag börjat lägga upp strategier inför mina tävlingar. När jag tävlade mot Jamaicas bästa ungdomar förstod jag att jag ibland skulle behöva agera smart för att vinna, så jag tog reda på min rivals styrkor och svagheter. Jag studerade dem under de inledande omgångarna för att förstå deras löpstil och hur de la upp sitt lopp. Mitt första drag i ett mästerskap var ofta att ta reda på om jag skulle behöva lägga om min strategi inför mötet med en farlig motståndare. Oftast visste jag att jag skulle vara tillräckligt snabb för att vinna helt och hållet på talang, men ibland använde jag mig av stategier för att komma först över mållinjen.

En vecka före Champs hade NJ och jag suttit i skolbiblioteket och snackat taktik. Vi gick båda på William Knibb, och medan jag hade bäst fysik av oss hade NJ utvecklat sin hjärna istället – han hade toppbetyg. Men han förstod sig också på friidrott, för han var ju en sportentusiast precis som jag, och när de andra eleverna satt hukade över sina böcker och klottrade i sina anteckningsblock var NJ sysselsatt med att analysera Jermaines löpstil. Vi satt och viskade som två spioner som planerade en operation under täckmantel.

”Jag vet att han är bra på 400 meter”, sa NJ. ”Lika bra som du. Men jag tror att du är snabbare på 200.”

Jag nickade. ”Jaha … och?”

”VJ, om du går stenhårt på första kurvan och håller toppfart hela första halvan av loppet, så kommer du att psyka honom fullständigt, särskilt om du

kommer ur startblocken före alla andra. Får du en bra start så kan Jermaine drabbas av panik, komma ur sin vanliga rytm och tvingas till överansträngning. Din bästa chans att vinna loppet är att få honom att försumma sin teknik. Då kan du segla först i mål.”

Vid nästa mästerskap använde jag NJ:s taktik, och när startskottet gick for jag iväg så snabbt jag bara kunde. I första kurvan låg jag fem meter framför Jermaine, och när han pressade sig själv i ett desperat försök att hinna ikapp hördes ett skrik. Precis som NJ förutspådde hade han drabbats av panik, överansträngt sig och sträckt bakre lårmuskeln. Det var bara att kamma hem segern.

NJ och jag kände oss som genier. Vi fick senare höra att Jermaine hade en skada sedan tidigare, men att lägga upp en taktik inför ett lopp hade hjälpt mig att vinna. Det var en viktig upptäckt. Efteråt pratade man om mig som någon att räkna med, en framtida stjärna, och mina resultat i Champs gjorde att jag fick representera Jamaica i CARIFTA-spelen på Barbados, en årlig juniortävling som arrangerades av Carribbean Free Trade Association och som utkämpades över hela Västindien, på platser som Trinidad och Tobago och Bermudaöarna.

Snacka om hård konkurrens. CARIFTA var en tävling där alla de bästa västindiska juniorfriidrottarna möttes. Det var också min första chans att få representera mitt land. Men trots att jag nu fick ikläda mig Jamaicas löparväst i en internationell tävling kände jag fortfarande inte att jag var med om något spektakulärt. CARIFTA var bara ännu en tävling för mig. Jag tog silver på 200 meter och satte personligt rekord på 400 meter med tiden 48,28 sekunder.

Alltihop var bara ett äventyr. När jag flög till Barbados var det första gången jag var utomlands, och ett tag kändes det som om jag var på semester. Sedan längtade jag hem och började sakna mamma. En kväll, när jag låg och försökte sova, började jag till och med att gråta av hemlängtan. På den tiden avskydde jag tanken på att vara ifrån Jamaica under en längre tid. Men Jamaikanska friidrottsförbundet (JAAA, eller *Jay-3-As)* bortsåg från min omognad och gjorde upp seriösa planer för mig. De hade sett potential i min löpstil och mina sluttider, och kort efter tävlingen på Barbados blev jag utvald igen, denna gång till att bära Jamaicas färger i Ungdoms-VM i Debrecen i Ungern, och nu var jag faktiskt på väg att smälla av.

”Ungern? Skojar du?” tänkte jag när jag fick höra det. ”Var i helvete ligger det?”

Jag kliade mig länge och väl i huvudet medan jag tittade på världskartan där hemma. Det tog mig en evighet att hitta Ungern, och när jag till slut såg det, mitt i Europa, såg det ut att vara mer avlägset Jamaica än något annat land i världen. Och snacka om att det var en lång resa! Först flög vi till London och tog en buss från en flygplats till en annan, och sen flög vi till Ungern och körde rakt ut i ingenstans. Resan ville aldrig ta slut.

”Wow, det här är på allvar”, tänkte jag medan jag stirrade ut genom bussfönstret på det ungerska regnet och de grå molnen (tro mig, det var inget ”flytande solsken”). ”Om de flyger ut mig ända hit måste det betyda att det är stora grejer på gång.”

För första gången någonsin tänkte jag tanken att jag skulle kunna bli en friidrottare på proffsnivå, men att resa till Europa var också en ny erfarenhet på andra sätt. Maten var konstig, vädret var kallt, och jag minns att den sak som väckte allra störst förundran hos oss alla var flaskvattnet. *Det var bubblor i det!* Jag hade aldrig smakat på ”bubbelvatten” förut, så jag blev förvirrad utav bara helvete. Jag minns första gången jag smakade på det. Jag stod i en affär och svalde häftigt medan alla ungdomar skrattade åt mig. Men det dröjde inte länge förrän det kom upp samma väg. Jag fick bubblor överallt – i munnen, i svaljet och näsan, det kom förmodligen bubblor ur öronen på mig också.

Jag kunde inte med det där bubbelvattnet. Men efter att ha sprungit 400-metersträckan i en svensk stafett en eller två dagar senare (i en svensk stafett springer löparna olika distanser – 100, 200, 300 och 400 meter) ändrade jag inställning. Jag var trött i musklerna och det brände i lungorna. När jag slutligen tog mig upp från banan igen var det någon som räckte mig en flaska bubbelvatten, och den här gången glömde jag helt bort den förfärliga smaken. Jag slukade två liter på rekordtid.

* * *

Jag hade inte förväntat mig att vinna något i Ungern. Jag var fjorton år och Ungdoms-VM var för tävlande upp till sjutton år. Ännu en gång skulle jag få möta en massa killar som var äldre än jag, och jag var bara där för att göra mitt bästa, men till skillnad från förra gången var mitt bästa denna gång inte gott nog, och jag sprang ganska dåligt på 400 meter och i stafetten. På 200 meter blev jag, trots att jag satte personligt rekord med tiden 21,73 sekunder, utslagen redan i semifinalen. Det var något helt nytt för mig.

Men Debrecen var bara ett gupp på vägen, och snart började jag förbättra mina resultat. I Nassau 2002 slog jag som femtonåring CARIFTA-rekord på både 200 och 400 meter, och när jag klev av banan hörde jag publiken skrika ”Lightning Bolt! Lightning Bolt!” Jag fick rysningar. Plötsligt hade min begåvning resulterat i ett smeknamn. Senare samma år upprepade jag bedriften i Centralamerikanska och karibiska juniormästerskapen. Jag var så mycket snabbare än alla andra i de tävlingarna att det var löjligt. Jag slog de äldre killarna eftersom jag hade blivit fysiskt överlägsen allihop.

Det stora testet skulle komma i och med Junior-VM ungefär ett år senare. Det betraktades av de flesta inom friidrotten som ett OS för världens high school- och collegeungdomar, och var min chans att göra mig ett verkligt stort namn. Nu var jag fysiskt starkare och mentalt mer skärpt än jag hade varit i Debrecen. Jag hade vuxit färdigt och var 1,95 meter lång. Det fanns inte en kille i världen som tog så långa steg som jag i ett lopp på 200 eller 400 meter.

Jag hade också turen på min sida eftersom den prestigefyllda tävlingen skulle äga rum i Kingston, på hemmaplan, och inte i någon regnig stad i Östeuropa. Jag skulle med andra ord inte behöva resa långt, frysa arslet av mig eller dricka något bubbelvatten. Dessvärre fanns det också en stor nackdel: som jamaikanskt löfte hade jag en oerhörd press på mig att vinna. Fansen satte allt sitt hopp till mig i fråga om en jamaikansk framgång i mästerskapen. Champs hade gjort mig till ett namn och mina CARIFTA-rekord gjorde att jag blev favorittippad på 200-meter. För första gången kände jag press. Rejäl press.

Det fanns någorlunda goda skäl till att man trodde så mycket på mig. Jag sprang regelbundet på 21 sekunder i skoltävlingarna, vilket var imponerande för en kille i min ålder. Men just som Junior-VM närmade sig sprang jag på 20,6 sekunder och fick en känsla av att något utöver det vanliga höll på att hända. Det kändes som om jag svävade. Och det var då som mr McNeil kom till träningen med en lista över årets tjugo bästa juniortider i världen.

Snacka om besvikelse. Jag var bara på sjätte plats.

Sjätte.

De två snabbaste i USA sprang på 20,47 respektive 20,49, en tredje sprang på 20,52 och en fjärde på 20,55. Först såg jag det som en utmaning. ”Vad fan är det här?” tänkte jag. ”Jag måste fan i mig bli snabbare.”

Men sedan kom oron krypande. Jag ville inte springa, jag ville inte tävla. Att förlora mot de där killarna utomlands skulle vara illa nog, men tanken på att förlora i Jamaicas färger inför en hemmapublik gjorde mig livrädd. Jag tänkte att det inte var värt besväret.

”Nej, det är nog inte värt att åka”, tänkte jag. ”Jag är inte så bra som jag trodde, och jag kommer definitivt inte att ta medalj, så vad är det för mening?”

Jag förklarade för mr McNeil hur jag kände. Han blev besviken och försökte få mig att tänka om, men jag lät mig inte övertalas.

”Jag fick stryk i Ungdoms-VM”, sa jag. ”Jag har ingen lust att få stryk igen.”

För första gången sviktade mitt självförtroende, antagligen därför att jag aldrig förut hade upplevt att mina landsmän förväntade sig något av mig. Det var nytt för mig. Mina tidigare lopp hade varit en lek, till och med när jag representerat Jamaica i CARIFTA-spelen. Men denna nervositet, samma nervositet som mina rivaler hade upplevt på Champs och i skoltävlingarna (medan jag själv hållit huvudet kallt) innebar att jag inte kunde fokusera på själva loppet.

Min tränare envisades. Han ville ha mig till att åka på träningsläger varenda helg för att se om jag kunde förbättra mina tider. Han hade väl rätt, antar jag, men jag avskydde varenda sekund av det. Allt jag kunde tänka var: ”Om jag möter de där killarna kommer jag bara att få stryk. Jag skiter i det här.”

Om kvällarna gick jag och gnällde där hemma. Efter träningen svor jag över Junior-VM, mitt träningsschema och min tränare. Jag var så förbannad. En kväll, efter ha beklagat mig inför mamma, satte jag mig på verandan hemma i Coxeath för att bara titta ut och slappna av. Det var en plats jag alltid sökte mig till när jag var orolig, för det var så lugnt där. Utsikten sträckte sig bortom vildmarken och sockerrören och hagtornsbuskarna ända bort till bergen i Cockpit County. Det var skönt. Jag kunde rensa tankarna.

Medan jag satt där och slappnade av kom mamma och mormor och slog sig ner bredvid mig. De var trötta på min evigt negativa attityd, och jag visste att de tänkte prata med mig om Junior-VM. Jag ville inte höra på dem, men kunde inte fly eftersom de hade satt sig på varsin sida om mig på stolen. Jag satt fastklämd.

”Mamma, börja inte nu …”

”Varför satsar du inte helhjärtat?” frågade hon och la armen om mig. ”Gör ett försök. Det finns ingenting att oroa sig för.”

Jag kände en klump i halsen. Pressen hade blivit för mycket för mig. Jag började gråta.

”Men mamma, jag kan inte.”

”Var inte ledsen, VJ. Gör ditt bästa. Hur det än går så kommer vi att vara stolta över dig.”

Jag torkade tårarna. Det var dags att ta mod till sig.

”Så här är det alltid med föräldrar”, tänkte jag. ”Om mamma säger att det är något jag måste göra, då är jag så illa tvungen. Det finns inte en chans i världen att jag kan göra henne besviken.”

Nästa dag, när jag såg mr McNeil på träningen, berättade jag för honom hur det låg till.

”Jag har ändrat mig angående Junior-VM …”

Han log, såg mycket nöjd ut, och själv hade han också något att berätta för mig. Han började vifta exalterat med sin skrivskiva.

”Usain. De där killarna med årets bästa tider ska inte komma. De är inte under tjugo längre, så du behöver inte möta dem.”

De där största amerikanska löftena på 200 meter skulle alltså inte till Jamaica. De hade ersatts av yngre friidrottare med betydligt sämre personbästa än mitt eget på 20,6 sekunder. Nu blev jag på bättre humör. Jag kände mig oändligt lättad.

”Hm, det var riktigt goda nyheter”, tänkte jag. ”Nu kör vi!”

Idag, när jag tänker tillbaka på det där samtalet, inser jag hur avgörande det var. Att jag två veckor tidigare hade dragit mig ur Junior-VM berodde på att jag hade tappat självförtroendet: mina tider på 200 meter hade visat sig vara något mindre imponerande än jag trott, och jag var rädd för att förlora. Men sedan jag väl bestämt mig för att delta, sedan jag insett att jag faktiskt hade en chans att vinna, ändrades min attityd. Jag kände entusiasm, och allt eftersom veckorna gick blev jag mer och mer laddad.

Jag sprang snabbare på träningarna, jag slutade att hoppa över pass, och jag undvek Floyds spelhall för en tid. Det enda som gjorde mig orolig var fansen. Jag ville inte göra dem besvikna, för Junior-VM var så mycket större än Champs. Det var en internationell tävling, och mitt lopp skulle visas på tv runt om i världen. Jag visste att jag kunde hantera min skolas förväntningar, men kunde jag hantera hela landets? Det var hård press, och jag kunde omöjligt undgå att bli lite nervös.

”Vad händer om jag sumpar det?” frågade jag mig själv under en sömnlös natt.

Ingen kunde klandra mig för att tappa förståndet en aning: jag var en femtonåring som skulle springa mot löpare som var tre eller fyra år äldre. Men när jag kom ut på löparbanan för att springa i försöken insåg jag att konkurrensen var ännu hårdare än jag väntat mig. Champs var ingenting mot detta. Redan när första grenen skulle inledas var läktaren på nationalstadion överfull. När publiken visade sitt stöd för det egna landets idrottare blev ljudet öronbedövande, och det gjorde mig ännu mer nervös.

Trots nervositeten tog jag mig lätt vidare från både försöken och semifinalen. Jag var i god form. Nästa kväll, när finalen skulle äga rum, var Kingston-luften varm och torr, men jag kände mig ganska lugn. Jag tänkte tillbaka på det som mamma hade sagt den där kvällen på verandan i Coxeath. Kanske hade hon haft rätt, trots allt? Kanske hade jag ingenting att oroa mig för.

Jag klädde om till löparstället. Den snabbaste jamaikanska juniorlöparen jag visste, en tjej som hette Anneisha McLaughlin, skulle springa i 200-metersfinalen, och jag bestämde mig för att gå ut och titta på henne och på några av de andra grenarna. Jag ville insupa stämningen.

Det var ett stort misstag. På väg genom tunneln ut till arenan såg jag publiken. De hojtade och skrek och viftade med Jamaicas flagga och bankade på trummor. Först trodde jag att Anneisha hade börjat springa, så jag snabbade på, men när jag väl kom ut till löparbanan såg jag att inte en enda gren pågick. Jag var den enda friidrottaren på hela arenan.

”Vad fan är det frågan om?” tänkte jag.

Sedan hörde jag ett skanderande inledas på en del av läktaren och sedan sprida sig som en flodvåg hela vägen runt.

”Bolt! Bolt! Lightning Bolt!”

Fansen skrek mitt namn. Det ljöd över hela läktaren, dånade omkring mig. Och det var då det slog mig: att jag var den ende jamaikanen som skulle springa i 200-metersfinalen den kvällen. Publiken var som galna, och det berodde bara på mig.

”Bolt! Bolt! Lightning Bolt!”

Efter det var jag ganska skakis. När det blev dags för mitt lopp var jag svag i knäna och hjärtat höll på att hoppa ut ur bröstet. Jag trodde inte att jag skulle kunna gå, än mindre springa. Jag satte mig genast på min bana, och

allting runt omkring mig gick i slow motion. De andra löparna kom ut, värmde upp och stretchade. De såg helt lugna ut, allihop, men själv satt jag bara och stirrade på fansen som viftade och skrek uppe på läktaren. Någon kungjorde att Anneisha hade kommit tvåa i finalen, och efter det var pressen på mig ännu större. Jag var den ende jamaikanen som ännu hade chans att ta guld i Junior-VM. Min hjärna höll på att kollapsa.

”Vad fan är det här?” tänkte jag. ”Folk är helt vilda.”

Jag var rädd.

”Varför utsätter jag mig själv för det här? Jag visste att det var en dålig idé.”

Jag hade aldrig känt så hård press i hela mitt liv.

”Jag är femton år, och de andra som ska springa är arton eller nitton. Vad ska det här vara bra för?”

Samtidigt var det en röst inom mig som sa att jag måste sätta fart. Först måste jag få på mig spikskorna, men bara att lossa på snörena kändes som en stor utmaning. Jag försökte komma i den första skon, men av någon anledning passade den inte. Jag drog och drog i hälen och försökte som förtvivlad att pressa tårna längre fram i skon. *Den vill inte ge med sig.* Jag pressade in fingrarna och lossade på tungan. *Den ger inte med sig.* Det var först när jag tittade ner på mina fötter, efter att ha krånglat i flera minuter, som jag insåg att jag hade stuckit ner vänster fot i höger sko. Så nervös var jag.

Press kan ha en underlig inverkan på en, och den här gången höll jag på att bryta ihop. Jag försökte resa mig för att börja jogga, men nervositeten hade gjort mig så svag att jag var tvungen att sätta mig igen. Alla andra höll på med uppvärmningen och gick igenom sina rutiner, men själv letade jag efter en flyktväg – jag hade gjort vad som helst för att få komma därifrån.

Det var så konstigt. När jag väl hade kallats till startblocken lyckades jag lugna ner mig ett par sekunder, men så ropade presentatören upp mitt namn i högtalaren och då blev alla på läktaren vilda igen. Det kändes som om taket på arenan skulle lossna av allt oväsen.

”Åh, herregud”, tänkte jag. ”Vad är det här?”

Jag kände in mig i startblocken och började svettas ordentligt.

”På edra platser!”

Jag var helt darrig.

”Färdiga!”

Klanta inte nu …

Pang!

Jag frös till, kunde inte röra mig, och måste ha sett idiotisk ut. Det var som om mina spikskor och händer hade limmats fast i startblocken och på banan. Det kändes som om det tog en eller två sekunder för mig att reagera på startskottet, och när jag väl gjorde det hade alla försvunnit iväg framför mig på banan. Jag låg allra sist – men det skulle jag snart komma att ändra på.

När jag väl kom iväg förändrades allting. Jag började röra på mig – snabbt. Jag kunde se de andra löparna komma närmare och närmare medan jag sprang in i kurvan, smidig som Don Quarrie, och sedan kom jag upp i maxhastighet. Jag kan inte beskriva vad det var som hände därnäst, för ärligt talat vet jag det inte själv. Allt jag kan säga är att det kändes som om någon eller någonting drev mig fram på banan. Det kändes som om någon visade mig vägen, och som om jag hade startraketer fastspända på spikskorna. Trots min konstiga löpstil, med huvudet bakåtlutat och knäna högt upp i luften, sprang jag förbi varenda en och hade till slut bara mållinjen framför mig. Och så gick det upp för mig: Jag var juniorvärldsmästare på 200 meter.

Det var helt sjukt.

Alla blev vilda. Publiken skrek och hoppade och viftade med sina flaggor. Någon räckte mig en jamaikansk flagga. Jag svepte den om mina axlar, för det hade jag sett Michael Johnson göra när han vunnit OS-guld för USA, och sedan gjorde jag något som för all framtid skulle förändra min syn på friidrotten. Jag sprang mot läktaren och saluterade fansen som en soldat som visar sin respekt för befälhavaren. Det var min allra första segergest, och av allas reaktioner fick jag en känsla av att det inte skulle bli min sista. Den energi jag fick tillbaka av det jamaikanska folket liknade ingenting jag hade upplevt förut.

”Vet du vad?” sa jag till mig själv. ”Det är ganska härligt att vara juniorvärldsmästare!”

Medan firandet pågick omkring mig tänkte jag på vad jag just hade varit med om, på pratstunden med mamma ute på verandan och att jag satt skon på fel fot. Under en kort stund hade jag tappat kontrollen, förlorat förståndet, och jag hade varit sen i starten men ändå vunnit loppet. Hur i helvete hade det gått till? Hur hade jag hanterat den press som det innebar att stiga ut inför en världspublik? Fan, det var så konstigt alltsammans.

Jag hade blivit en friidrottsstjärna. Jag hade hittat mental styrka i ett skede då de flesta friidrottare skulle ha tappat modet. Jag hade hållit nervositeten på avstånd och axlat en hel nations förhoppningar. Bättre än så: jag hade blivit en mästare. Nu visste jag att inget skulle skrämma mig längre. Jag var färdig med att känna oro inför ett lopp. Ingen press skulle bringa mig ur fattning. Hur skulle någonting kunna bli mer stressfyllt än att befinna sig vid startlinjen på Junior-VM inför en galen hemmapublik?

Nu insåg jag hur viktigt självförtroendet var för en sprinter, särskilt på en kort sträcka som 200 meter där en enastående mental styrka ofta var den avgörande skillnaden mellan mig och en del av mina motståndare. Jag visste att jag aldrig någonsin fick låta en negativ tanke grumla mitt omdöme, för mental styrka var ett verktyg i varje lopp som var lika viktigt som en snabb start eller en kraftfull accelerationsfas. Det fanns inget utrymme för tvivel, för tävlingen skulle vara över på ett enda ögonblick. Att bli distraherad i en hundradels sekund kunde räcka för att förlora ett lopp.

Det var mitt första steg mot att bli en olympisk legend. Medan jag vandrade runt banan på nationalstadion insåg jag att jag var en idrottare som levde för ögonblicket, så som riktiga superstjärnor levde för ögonblicket – det *stora* ögonblicket. Medan vanligt folk började darra av skräck när de kom ut på arenan under ett OS eller VM, blev superstjärnor som Michael Johnson och Maurice Green istället laddade av den press som sattes på dem. De blev ännu lite starkare, både fysiskt och mentalt. I det stora ögonblicket åstadkom de sina mest otroliga resultat.

Jag tänkte att jag var kapabel till att kanalisera samma mentala kraft. Junior-VM hade blivit mitt första stora ögonblick, och jag hade inte kollapsat under tyngden av förväntningar från mitt hemland. När jag saluterade fansen var jag redan mentalt förändrad. Jag var en världsmästare – jag hade blivit Lightning Bolt med hela världen. Det var mitt största lopp någonsin. Det kommer det nog alltid att vara.

1 Klass ett var för tävlande upp till nitton år, klass två upp till sexton och klass tre upp till fjorton. Jag hade kunnat tävla i klass tre men då hade jag vunnit utan svårighet, så min tränare mr McNeil placerade mig i gruppen ovanför.

2 Jermaine tog senare bronsmedalj på 400 meter i junior-VM, satte jamaikanskt seniorrekord och blev fyra i världsmästerskapen 2011.

KAPITEL FEM
ETT FARTFYLLT LIV

Min seger i Junior-VM ansågs uppenbarligen som viktig, för när jag kom hem till Sherwood Content flögs jag till Montego Bay, och där väntade en bilkortege på mig.

En bilkortege.

Alltså, det var stort – löjligt stort. Längs vägen hem till Coxeath stod hundratals människor samlade, och när vi körde förbi jagade de oss och stack in händerna genom den nervevade rutan för att röra vid mig. Alla skrek och ropade mitt namn, ”Bolt! Bolt! Bolt!”, medan de sprang utmed gatan. Det var ett mottagande av nästan samma proportioner som det jag hade fått på nationalstadion.

Jag kunde inte fatta det. Jag visste att jamaikaner hade stor respekt för sina idrottare, särskilt sina friidrottare, men en segerparad hade jag inte väntat mig. Det borde jag kanske ha gjort. Det var ganska tydligt att jag var allas hjälte just då. Efter min rekordtid på 200 meter hade jag tagit silvermedalj med mina lag på både 4 x 100 meter och 4 x 400 meter, och vi hade slagit nationellt juniorrekord i båda grenar med tiderna 39,15 sekunder respektive 3.04,06 minuter. Folk var galna i mig.

Jag fick snabbt se prov på vad berömmelse innebar när jag dumt nog bestämde mig för att ta plats på läktaren ihop med Jermaine Gonzales efter

mitt sista lopp. Vi ville båda se finalen på 4 x 400 meter för damer, men det var fortfarande smockfullt på läktaren. Jag begrep genast att jag hade begått ett misstag, för medan vi letade efter sittplatser ville alla prata med mig. Och då menar jag verkligen *alla*. Överallt på läktaren mötte jag främlingar som talade om för mig att jag var Jamaicas framtid inom sporten. Jag hade aldrig skrivit en autograf förut, och inom loppet av bara några minuter skrev jag nu dussintals, kanske till och med hundratals. Papperslapparna ville aldrig ta slut. Det tog mig två timmar att ta mig ut från massan.

På morgonen när jag kom tillbaka till Trelawny stod det klart för mig att jag hade blivit en av Jamaicas mest kända personer. Mitt ansikte prydde varenda förstasida. Fans talade lyriskt om mig inne på krogarna. Det snackades om mig i radio och tv. Som tur var lät jag inte galenskapen stiga mig åt huvudet. Mamma och pappa hade lärt mig så mycket om respekt, så under bilkortegen sa jag hej till var och en, precis som jag hade gjort som barn, trots att det hade varit mycket enklare att bara vinka. Folk trängdes för att få skaka min hand, men jag behöll min ödmjukhet. Som sagt, min pappa betonade gott uppförande. Om jag hade betett mig som en diva bland folk den dagen hade han förmodligen förskjutit mig för all framtid.

I skolan var det annorlunda. Jag var ung, bara femton år, och alla på William Knibb visste plötsligt vem jag var. Elever som jag aldrig ens hade hälsat på tidigare talade nu om för mig hur bra jag var. Folk såg upp till mig, och inte bara för att jag var så lång – jag hade blivit en internationell storhet. Det betydde mycket för mig. Även lärarna behandlade mig annorlunda. Somliga av dem var inte längre så hårda mot mig som de hade varit före min framgång i Junior-VM. Om jag fick dåliga resultat på ett prov eller blev kuggad på en uppsats var de ändå snälla mot mig.

Men den avslappnade attityden skulle inte vara länge, för det fanns gränser för hur många prov jag kunde bli kuggad på. När farsan hörde om mina dåliga resultat blev han ursinnig. Jag blev varse att om jag presterade dåligt på slutproven så skulle miss Lee tvinga mig att gå om tionde klass. Det skulle innebära ett års extra skolavgifter, och det ville inte min familj betala om det kunde undvikas.

Det bestämdes att jag skulle få en privatlärare som kunde hjälpa mig på kvällarna, och jag blev presenterad för en man vid namn Norman Peart, som hade gott rykte och som förutom sitt halvtidsjobb som lärare också arbetade på skattekontoret i Montego Bay. Mr Peart hade en gång själv gått på William Knibb och därefter tagit examen vid Jamaica College. Han hade också varit 800-meterslöpare, så han visste hur man skulle bära sig åt för att kombinera skolarbete med friidrottsträning. Tillsammans skulle vi få ordning på mitt liv.

Det gjordes upp ett schema och mr Peart skulle komma hem till oss ett par kvällar i veckan, men det fanns en del distraktionsmoment att hantera. Jag var traktens superstjärna, och tjejerna i Trelawny ville gärna umgås med en världsmästare, vilket var häftigt att upptäcka. Innan dess hade jag varit ganska

oerfaren i fråga om det motsatta könet. Jag var en lantis, och som sådan fick jag lära mig dejtandets konst på egen hand, vilket kunde vara svårt ibland. Det fanns ingen som kunde lära mig hur jag skulle imponera på en tjej i klassen som jag blivit förtjust i, och inte heller hade vi några tidskrifter där man kunde läsa sig till hur man charmade kvinnor i USA och Europa. Om jag hade bott i en stad som Kingston hade det kanske varit annorlunda. Då kunde jag ha lärt mig saker av folk omkring. I Coxeath fick jag klura ut ”spelet” på egen hand.

Låt mig förklara hur dejtande fungerar på Jamaica. Ni ska veta att våra seder inte är desamma som i Europa, Australien och USA. I Västindien har killar kärleksaffärer till höger och vänster, och fastän tjejerna inte tycker om det tycks det av någon anledning vara accepterat, särskilt bland tonåringar. För mig var reglerna desamma, men jag bar mig inte lika illa åt som många killar jag kände – mest för att jag inte förstod spelet så bra. Sannerligen inte lika bra som vissa av de friidrottare jag hade mött på Champs.

Före Junior-VM var jag som de flesta pojkar i min ålder: oerfaren. I åttan inledde jag ett seriöst förhållande, men det blev problematiskt när jag började strula med en annan tjej. Inte oväntat blev jag snart påkommen. En kille på en skola som William Knibb får snabbt lära sig att det inte finns någonstans att gömma sig, särskilt när han roar sig med två flickvänner på samma gång, *på samma skolgård.* Det blev omöjligt för mig. Jag kunde helt enkelt inte hantera att ha två tjejer samtidigt, och jag fick många problem. Tro mig: en jamaikansk kvinna behandlar man inte illa utan att det får konsekvenser.

Efter Junior-VM förändrades saker och ting. Plötsligt hade jag något som lockade. Tjejerna ville vara med mig därför att jag hade synts i varenda tidning i landet och för att jag var traktens kändis. Jag hade också lärt mig mer om spelet. Jag tog efter en del knep från killarna i landslaget. Jag studerade hur de betedde sig mot sina flickvänner och hur de hanterade sina relationer. Jag blev snart mer ambitiös, och lärde mig hur man dejtar mer taktiskt: Istället för att träffa två tjejer från *samma* skola började jag nu träffa tjejer från *olika* skolor. Jag tror att jag som mest hade tre tjejer samtidigt, och just då kände jag mig som en *riktig man.*

Det var inte bara med tjejer jag misskötte mig, jag lekte runt även på andra sätt. En gång provade jag till och med gräs – ja, marijuana, alltså – och det låter nog som ett märkligt erkännande från en olympisk guldmedaljör, men jag lovar, det hände bara en enda gång, och jag ångrade mig omedelbart efteråt, trots att så många rökte det i mina hemtrakter.

Jag försöker inte urskulda mig. Det är ingenting som jag tar lätt på. Det är bara så det var. Om jag spelade fotboll i parken med mina kompisar så var det alltid några som rökte gräs, och en dag, när någon skickade runt en joint, blev jag frestad. Jag sa till mig själv: ”Vet du vad? Nu ska jag ta mig ett bloss!” Men jag avskydde det i samma stund som jag drog in röken. Det smakade förfärligt, och jag kände mig trött nästan omedelbart efter att det fyllt mina lungor för första gången.

Ruset kom starkt och jag blev yr. Jag tänkte: ”Ge fan i det här!” Jag satt där alldeles snurrig och visste direkt att det inte var något för mig. För det första därför att farsan hade mördat mig om han någonsin kom på mig med att gå och flumma som en annan Bob Marley. För det andra därför att jag insåg att gräset gjorde en lat. Jag var redan ganska avspänd, men kunde se på dem omkring mig att om jag rökte för mycket gräs skulle jag bli en dagdrivare. Jag ville hellre vara motiverad, särskilt i fråga om löpandet, för jag njöt så mycket av att löpa och av att vinna.

Samtidigt reste jag runt i världen och samlade bonuspoäng som bara den. Som löfte inom friidrotten blev jag flugen runt hela jordklotet på initiativ av JAAA. Inte långt efter Junior-VM fick jag ta emot en Rising Star Award, det pris som Internationella friidrottsförbundet (IAAF) delar ut till den mest lovande unga friidrottaren. Men snacka om en tuff resa för att ta emot priset. Jag blev tvungen att åka till Monte Carlo alldeles ensam, och det blev en katastrof, för när jag skulle åka tillbaka missade jag mitt anslutningsflyg från London. Jag hade ingen aning om vad jag skulle göra.

Först gick jag fram till kvinnan vid närmaste incheckningsdisk och bad henne om hjälp.

”Nej, kära du”, sa hon när jag frågade om jag kunde få åka med ett annat plan. ”Jag är ledsen, men vi har ingen plats åt dig för tillfället …”

”Vad fan ska hända nu?” tänkte jag. Jag började gråta. Kvinnan såg det och blev berörd.

”Oroa dig inte”, sa hon. ”När detta händer ordnar flygbolaget alltid ett hotellrum för natten och sedan ser vi till att du får åka med ett flyg nästa morgon. Det kommer att gå bra.”

Det var goda nyheter, men när jag väl hade checkat in på hotellrummet kunde jag inte sova. Jag var så orolig för att missa planet nästa morgon att jag bestämde mig för att sitta upp hela natten med väskan i knäet och kämpa för att hålla mig vaken. En halvtimme innan flygbussen skulle köra mig till flygplatsen var jag redan utcheckad och satt och väntade på en bänk utanför hotellobbyn. Jag skakade i kylan och regnet och stirrade på klockan. Jag ville verkligen komma hem.

Hade detta hänt idag hade jag köpt en ny biljett. Jag hade förmodligen letat upp en fest. Kanske hade jag till och med tänkt: ”Skit samma! London är en cool stad att hänga i, så jag kan lika gärna stanna några dagar till.” Men den dagen var jag livrädd. Jag var ett barn, bara femton år gammal, och hade inga pengar. Ett tag trodde jag att jag skulle bli fast i England, i kylan och med all den där konstiga maten, för all framtid.

I den stunden tycktes världen som en stor och otäck plats. Det jag inte visste när jag satt där och frös arslet av mig var att den snart skulle bli ännu större.

* * *

Utanför banan var jag fortfarande ostyrig och hittade gärna på sattyg. Mr McNeil var alltid bekymrad över mina upptåg och blev ursinnig på mig när jag gjorde något dumt. Jag var inte den som avsiktligt ställde till med besvär, utan problemet var snarare att jag tog lätt på alla situationer och ständigt ville skämta, och det var sällan jag förutsåg konsekvenserna av mina handlingar. Jag gjorde oftast det som föll mig in, och först när ett skämt hade gått riktigt snett tänkte jag: ”Oj, det där skulle jag inte ha gjort.”

Som den där gången när jag hoppade ut ur skolbussen före 2003 års uttagningar till CARIFTA. Luftkonditioneringen hade slutat fungera, och det var varmt, så jag bestämde mig för att åka med en kompis till stadion istället för att resa med de andra. Problemet var att jag inte hade brytt mig om att säga det till någon, utan bara smugit ut genom bakdörren när ingen såg. När min tränare väl upptäckte att jag inte var där fick han panik och ringde polisen. Vilken scen jag hade ställt till med. När vi anlände till arenan blev vi stoppade av polisen, som tvingade mig att sitta kvar på trottoaren tills mr McNeil kom och hämtade mig.

Jag gjorde också vad som helst för att slippa springa 400 meter, som jag verkligen avskydde. Det var förarbetet jag hatade: den där hårda grundträningen. Jag fick nog, så vid sexton års ålder, när jag tävlade i Ungdoms-VM i Sherbrooke i Kanada 2003, försökte jag komma undan den distansen. I ett desperat försök att missa semifinalen på 400 meter låtsades jag skada mig under försöken, och stannade upp strax efter mållinjen. För att få det att se realistiskt ut grep jag om benet som om jag hade blivit skjuten, men det tjänade ingenting till. Tränarna hade genomskådat mitt trick, och jag blev underrättad om att jag enligt reglerna måste springa i semifinalen vare sig jag ville eller inte. Om jag vägrade skulle jag bli diskvalificerad på 200 meter. I slutändan vann jag på den kortare distansen och satte nytt mästerskapsrekord.

Trots mitt tricksande tog jag fler guldmedaljer i CARIFTA-spelen och vann på 200 meter i Panamerikanska juniormästerskapen. När jag slog rekorden på 200 och 400 meter i Champs föll allas ögon på mig och fansen pratade om att jag skulle bli Michael Johnsons efterträdare. Det var inte konstigt. Redan som sextonåring åstadkom jag tider som han inte hade uppnått förrän som tjugoåring. En jamaikansk politiker kallade mig till och med för ”den mest fenomenala sprintern någonsin från denna ö”. Det var ganska uppenbart att jag inte skulle behöva bekymra mig särskilt mycket för att hitta ett college efter William Knibb, för nu var det gott om amerikanska tränare som utlovade idrottsstipendium. Jag insåg att jag skulle kunna välja vilket college som helst i USA.

Mr Peart hade med sina privatlektioner lyckats få bukt på mitt skolarbete och blev en mentor för mig, men lektionerna var svåra. Det var förvisso nödvändigt, med tanke på hur mycket jag hade halkat efter på William Knibb. Två gånger i veckan studerade vi tillsammans efter skolan, men hans hårda

arbete lönade sig, och jag fick bra betyg i fem ämnen, vilket var minimikravet för att komma in på college och kunna få idrottsstipendium.

Antagningssystemet för amerikanska collegeskolor var rena rama gåvan till jamaikanska friidrottare med skapliga betyg. Toppstjärnorna inom juniorfriidrotten erbjöds gratis eller subventionerad utbildning baserat på sina idrottsframgångar. Collegeskolorna i USA var lika tävlingsinriktade som high school på Jamaica. De ville representeras av världens mest lovande friidrottare, och eftersom länderna i Västindien inte hade något liknande system eller lika många valmöjligheter på högre utbildningsnivå var det många av våra friidrottare som tog chansen att flytta utomlands.

Fast inte jag. Jag ville stanna hemma av den enkla anledningen att jag var mammas pojke. Jag stod inte ut med tanken på att vara hemifrån så länge, trots att jag nyss hade fyllt sjutton. Det var mr Peart som först föreslog idén om att flytta utomlands, sedan många av hans kolleger i USA hade uppmärksammat mig och kommit med erbjudanden efter Champs 2003. Han tyckte att det kunde vara ett smart drag, men jag visste att det inte var ett bra karriärsval för min del.

”Nej, jag vill inte åka till staterna”, sa jag.

Mr Peart förstod inte vad jag menade.

”Ja, för det första är det för kallt där”, sa jag. ”Det kan snöa och så, och det vill jag inte vara med om. Och för det andra: Om jag flyttar till USA får jag ju inte träffa mamma.”

Mr Peart påpekade att de hade många bra tränare i USA, och några av de bästa träningsanläggningarna i världen. Man skulle göra mig till en världsstjärna, sa han. Men det verkade också problematiskt, för jag hade hört att idrottsstjärnor blev tufft behandlade i USA.

Tydligen var det så att när friidrottare fick stipendium för att studera på ett stort college i USA var de tvungna att göra allt som tränarna sa, eftersom det var tränarnas förtjänst att de fick sin utbildning. Man hade press på sig att vara skolan till lags, och många gånger ville tränarna att deras friidrottare skulle träna otroligt hårt. Ungdomar med stipendium fick ofta springa varenda helg eftersom det var tävlingar hela tiden. Och då jamaikanerna var de bästa unga sprintrarna som fanns och skolorna ville vinna priser satte man extra hård press på dem. Jag hade hört berättelser om jamaikanska friidrottare som fick springa 100, 200, 400, 4 x 100 och 4 x 400 meter samt stafetter med mixade distanser varenda helg.

Jag hade räknat ut att om jag flyttade till USA skulle jag behöva följa samma krävande schema under både inomhus- och utomhussäsongerna. Det verkade vansinnigt i mina ögon. Min kropp skulle inte orka med något sådant. Jag såg framför mig att jag skulle bryta ihop och kanske aldrig återhämta mig. Jag ville inte bli ytterligare ett oinfriat löfte, en av många jamaikanska friidrottare som kommit till USA för att studera på något fint college och sedan kommit hem igen, knäckta och misslyckade. Det var ingenting för mig.

”Hör här, mr Peart”, sa jag. ”Om jag flyttar till staterna kanske folk aldrig kommer att höra talas om mig igen, för där kan jag bli utbränd. Jag vill stanna på Jamaica.” Mr Peart protesterade inte. Han förstod mitt resonemang. Dessutom ville Jamaikanska friidrottsförbundet gärna att jag stannade – de delade min uppfattning om att ett extremt tufft träningsschema i USA skulle kunna hindra min utveckling. Så 2003 skrev jag in mig på Kingston High Performance Centre, som tillhörde IAAF och JAAA och där tränare var anställda på heltid för att hjälpa lovande friidrottare att utvecklas.

Det var ett ganska häftigt ställe. IAAF hade uppfört detta och liknande centrum runt om i världen för att höja standarden inom friidrotten – på korta och långa distanser, häcklöpning, hoppgrenar och kastgrenar – i länder som Jamaica. Centret i Kingston, som låg vid Tekniska universitetet, hade främst specialiserat sig på korta distanser och häcklöpning. Det var idealiskt för en jamaikansk friidrottare som ville ha nära hem.

På grund av mina meriter var jag mer än välkommen på High Performance Centre, men först behövde jag hitta en bostad i Kingston. Efter några möten med sin arbetsgivare blev det klart att mr Peart skulle bli förflyttad till skattekontoret i stadsdelen Constant Spring i Kingston, och vi kom överens om att jag skulle flytta in hos honom, så mamma och pappa hade ingen anledning att oroa sig för mig. Vi bestämde också att han skulle bli min manager. Nu var jag officiellt en proffsidrottare.

Wow. Snacka om miljöombyte. Min värld förändrades över en natt när jag kom till Kingston. Det var fantastiskt. Jag var en tonåring från landsbygden som nu bodde i storstaden, och plötsligt kunde jag festa varenda kväll om jag ville. Och det är klart att jag ville. Jag var iväg från farsan för första gången, och mitt kall till trots hamnade friidrotten i skuggan av festandet. Det var en helt ny värld.

I Sherwood Content gick jag aldrig på fester eftersom pappa inte tillät det. Han sa alltid åt mig att stanna hemma. Om han någon gång lät mig gå ut så var jag alltid tvungen att komma hem vid någon löjlig tid som klockan tio. I Kingston fanns massor av frestelser – klubbar, fester och snabbmatsställen som KFC och Burger King, och till en början försökte mr Peart att hålla mig hemma. Men han var inte den som styrde med järnhand, som min pappa, så jag gick alltid ut och roade mig ända in på småtimmarna. I Kingston var jag plötsligt fri att göra som jag ville.

Jag gillade att dansa. Det fanns två populära klubbar i stan, Asylum och Quad. Asylum var en typisk innerstadsklubb där folk satt och pratade. Det var den största klubben i stan och det var alltid lång kö utanför. Quad låg mer i utkanten av stan, hade fyra våningar, och på alla våningar spelades olika musikstilar, från hiphop till reggae. Där handlade allt om att dansa, och det var dit jag själv alltid gick. Efter några månader behövde jag inte ens betala inträde längre, jag hade stått i den där kön så många gånger så dörrvakterna hade lärt känna mig. Det hjälpte också till att många fortfarande kände igen

mig från mina framgångar i Junior-VM 2002. Ibland kunde dörrvakterna till och med låta mig gå in via brandtrappan på baksidan. Det var bara att gå upp för trappan och knacka på dörren, så blev jag insläppt gratis.

Jag älskade att gå på Quad, för det var stället framför alla andra i Kingston för den som gillade att dansa. Jag brukade svettas rejält på dansgolvet, slita upp skjortan och släppa loss. Man dansade hiphop-dansen *90's Rock* och *Nuh Linga,* och de bästa dansarna utmanade varandra för att se vem som hade den bästa stilen. Men dansen som jag verkligen älskade var *Whining,* där en kille och en tjej dansar riktigt nära varandra. Det gick häftigt till, ska ni veta.

Ni förstår, på Jamaica dansar vi inte på samma sätt som i Europa. Vi dansar *nära.* Vi gnider oss mot varandra. En kille tar tag i en tjej bakifrån och drar henne mot sig, och sedan rör man sig tillsammans till musiken. Det blir lätt svettigt inne på en klubb, men när en kille dansar med en tjej har han förbannat roligt.

Fast det var bara halva historien, för när karnevalsäsongen drog igång i februari blev jag helt chockad. Det var en helt bisarr tid. Festerna var galna och det dansades *Whining* överallt omkring mig, men det som skilde karnevalfesterna från vanliga klubbkvällar var målarfärgen. Medan folk dansade tömde man ut hinkar med målarfärg tills hela klubben var täckt i den. Första gången jag såg det i Kingston trodde jag inte mina ögon. Folk festade som bara den, dansade och drack och smörjde in varandras kroppar i målarfärg. Det handlade ganska mycket om sex, om man säger så.

Hur i helvete skulle jag kunna koncentrera mig på min friidrottskarriär medan allt detta pågick omkring mig?

* * *

I princip drack jag inte. Jag kanske tog en Guinness eller två när jag gick ut, men att korka upp för jämnan och bli full var verkligen ingenting för mig. Ändå var jag alltid trött under träningarna. Det berodde delvis på att jag hängde så mycket på Quad, ofta ända tills diskjockeyn slutade spela, men också på att jag nu skolades av Fitz Coleman, huvudtränare på Kingston High Performance Centre.

Coleman var verkligen beryktad. Han var en respekterad tränare för det jamaikanska OS-landslaget och hade hjälpt fram storheter som Richard Bucknor, som sprang 110 meter häck i OS 1992, och Gregory Haughton, som tog bronsmedalj på 400 meter i OS 2000. När ett år återstod till OS 2004 ansåg man att han var rätt person att hjälpa mig att utveckla min talang. Men så snart vi började träna ihop i september 2003 fick min kropp en chock. Jag hade aldrig varit med om ett träningsschema som hans, och eftersom min arbetsmoral på William Knibb hade varit ganska låg fick jag svårt att klara av det. Jag hade inte byggt upp tillräckligt med styrka för att kunna hantera en så seriös träning.

En proffsfriidrottares träningsschema inleds alltid i november med tuff grundträning, och under förberedelserna inför 2004 års säsongstart upptäckte jag att en sprinters liv är hårt – riktigt hårt. På high school hade jag kommit lindrigt undan på träningar. Jag kunde slöa till ibland eller hoppa över en träning eftersom min naturliga begåvning var så stor att jag kunde vinna mästerskap utan särskilt mycket förberedelse. Oftast sprang jag bara fyra eller fem 300-meterslopp under träningarna. På proffsnivå, fick jag lära mig, fanns det ingen plats för lathet.

Först gjorde vi upp en plan inför säsongen och bestämde att jag skulle fokusera på 200 meter eftersom det var min starkaste gren, men i mina ögon såg det ut som om jag tränade för 400 meter eftersom mr Coleman tvingade mig att springa sträckorna 700, 600 och 500 meter. Jag hade aldrig tidigare under min skolgång sprungit sträckor längre än 500 meter, och enda anledningen till att jag ens hade sprungit så långt var att mr McNeil hade sagt åt mig att göra det. De längre sträckorna var en plågsam överraskning, och min kropp bara dog. Det värkte i musklerna, och värst var det med ryggen och bakre låren, vilka allt som oftast tycktes vara på gränsen att brista. Jag avskydde att vakna upp om morgnarna för det var då jag led som värst. Jag plågades svårt och allting kändes fel.

Genast började jag gnälla.

”Jag klarar inte av det här hårda passen”, klagade jag inför min tränare. ”Det är löjligt, jag är inte van vid det här sättet att träna.”

Men Coleman fortsatte att pressa mig. Han var en allvarlig, lugn och tystlåten person, men en som krävde att man alltid visade respekt. Han var verkligen chefen, och även om han aldrig skrek åt sina adepter så fanns det heller ingen plats för diskussion. Eftersom hans träningsschema hade fungerat så många gånger förr trodde han att det också skulle fungera för mig. Desperat föreslog jag att han borde prata med någon av mina gamla tränare från William Knibb, bara för att få veta vilket träningssätt som passade mig. Inte en chans: mr Coleman trodde på sitt system, och det kunde inga klagomål i världen ändra på.

Satan var ont det gjorde. Jag berättade för mamma och pappa hur det var, och jag berättade för mr Peart att jag var fel man för uppgiften, men ingen av dem lyssnade på mig. De trodde att jag var lat. De sa att arbetsbördan hade ökat för att jag nu befann mig på proffsnivå, och att jag måste träna hårdare om jag skulle lyckas.

Jag gav med mig.

”Okej då, men om jag blir skadad så är det ert fel”, sa jag. ”Jag har sagt åt er att jag inte kan göra det här. Det är för påfrestande för min kropp.”

Farsan struntade i vad jag sa.

”Jobba på, bara!” sa han.

Jag förstod att schemat krävde sin tribut. Jag hade sprungit fint förut och smärtorna i ryggen och bakre låren hade kommit först med det nya

träningsschemat. Min kropp var verkligen under hård press. Jag märkte dessutom att andra ungdomar på skolan kom lindrigare undan med sina tränare. De verkade trivas bättre, ha roligare, kanske för att de hade tränat hårdare i high school och kunde hantera ett hårt schema bättre än jag. Jag var avundsjuk, för jag ville också ha roligt.

Det var särskilt en kille som jag tyckte stack ut. Glen Mills verkade vara en bra tränare. Jag hade sett honom träna andra sprintrar i juniorlandslaget och han tycktes verkligen veta vad han sysslade med. Han verkade lyssna på de friidrottare som han tränade. Men så visste också alla att mr Mills var den bäste i branschen. Han hade hjälpt Kim Collins, sprintern från Saint Kitts och Nevis, att vinna guld på 100 meter i VM 2003, och alla idrottarna på skolan hade hört om hans bakgrund.

Till att börja med hade mr Mills inte haft en egen karriär inom friidrotten. Som elev på Camperdown High School i Kingston under sextiotalet hade han upptäckt att han själv inte hade de rätta förutsättningarna för att bli en bra sprinter, men eftersom hans intresse för friidrotten var stort började han istället att hjälpa sina friidrottande vänner på skolan. Han utvecklade färdigheter som tränare och man såg hans potential inom det yrket. Sedan han förfinat sina träningsmetoder erbjöd man honom en heltidstjänst på skolan, och hans första framgång kom då han hjälpte Raymond Stewart att vinna en silvermedalj på 4 x 100 meter i OS 1984.

Camperdowns friidrottsprogram fick snart smeknamnet ”sprinterfabriken”, och eftersom Glen Mills var så oerhört dedikerad lärde han sig träningstekniker av den store jamaikanske 400-meterslöparen Herb McKenley. Han utbildade sig på så avlägsna platser som Mexiko och Storbritannien och blev besatt av hur snabbt en människa kunde springa. Han ansågs så bra att JAAA så småningom bad honom träna landslaget inför CARIFTA-spelen. Sedan dröjde det inte länge förrän han var officiell landslagstränare och hade uppfört sitt eget träningscentrum för sprinterlöpning, Racers Track Club, vid University of the West Indies i Kingston.

Vad jag först la märke till med mr Mills var att han verkligen inte såg ut som någon sprinter. Han var riktigt tjock och bar aldrig träningsoverall utan tränade istället sina elever iklädd skjorta och finbyxor. Han såg ut som en björn, var flintskallig, hade gråstrimmigt skägg och smala ögon som tycktes stirra in i själen på en idrottsman. Jag märkte direkt att han var tillräckligt smart för att kunna läsa sina elever, och tillräckligt dedikerad för att pressa dem hårt. Bara genom att se honom interagera med de andra sprintrarna förstod jag att han kunde locka fram det bästa hos mig. Mr Mills lyssnade när hans elever talade till honom.

En dag när jag stod och pratade med några vänner på gymmet och klagade på mitt träningsschema stod mr Mills i närheten och instruerade en annan elev.

”Jag klarar inte av mitt schema”, sa jag. ”Jag tror inte att det funkar. Jag vill inte träna på det sättet mera.”

Mr Mills kom gående i min riktning.

”Du, jag vill följa ditt program istället”, sa jag och pekade på honom. Jag var kaxig.

Han studerade mig från topp till tå och såg sedan på mig som om jag vore fullständigt galen. Sedan gick han därifrån utan att säga ett ord. Den där minen skulle jag få se många gånger under de kommande åren.

KAPITEL SEX
VINNARHJÄRTA OCH PSYKE AV STÅL

När säsongen 2004 startade brydde jag mig inte ett skit om OS i Aten. Jag hade inga tankar på att åka till Grekland, de stora mästarnas hemland på jorden, och vinna medaljer som Michael Johnson gjorde i Atlanta. Mina tankar kretsade istället kring en annan tävling. Junior-VM skulle hållas i Grosseto i Italien och jag skulle till varje pris försvara min titel på 200 meter.

Men gud som jag fick lida för det. Mina träningspass blev inte mildare, och från september till februari sprang jag varenda centimeter som stod på schemat. Jag sprang lopp efter lopp om 500, 600 och 700 meter, dag efter dag, vecka efter vecka. Och visst blev jag starkare, definitivt mer uthållig, men jag fick också stora smärtor, inte minst kring ryggraden. Ibland kändes det som om jag fått en gaffel instucken i ryggslutet och mina bakre lårmuskler tvinnades som spaghetti runt dess tänder.

Jag var också orolig för att jag inte var färdig med sprinterloppsträningen, de korta attacker som en 200-meterslöpare behövde träna för att komma i riktigt bra form. Jag ville skjuta upp som en kula ur startblocken på Junior-VM och behövde få den perfekta träningen för att bli snabbare i kurvan, men passen koncentrerades på grundträning snarare än hastighet. När 2004 års tävlingssäsong drog igång hade jag inte hunnit bygga upp någon explosivitet, och även om jag var oerfaren så förstod jag att det var riskabelt. Min kropp hade inte fått tid att anpassa sig till de intensiva attacker som jag skulle använda under de kommande tävlingarna, och jag var orolig för att den plötsliga förändringen skulle ställa till det för mig.

Fast när det blev dags för CARIFTA-spelen i april överraskade jag alla genom att sätta nytt juniorvärldsrekord på 200 meter med tiden 19,93 sekunder. *Wow!* När jag såg tiden fann jag den helt absurd, och det gjorde även alla andra. Jag hade slagit det gamla rekordet med fjorton hundradelar och alla omkring mig var i extas: mamma, pappa, mr Peart och mr Coleman, förstås. Prestationen hade förvissat dem om att jag inte hade anledning att klaga. De sa att träningsschemat hade lyckats. Schemat hade rätt, och jag fel, uppenbarligen.

Det skrämde mig faktiskt. Jag kände min kropp och det fanns inte en chans i världen att jag var kapabel till en sådan sluttid, inte utan

sprinterträning. Och det var en helt galen tid – det var inte många seniorer som sprang på en bättre tid under 2004, och jag var bara sjutton år.[1] Genast slog det mig att mitt juniorvärldsrekord inte hade någonting med träningen att göra. Det rekordet hade jag satt på ren och skär talang.

Det var kanske många friidrottare som gladde sig åt nyheten, men själv var jag olycklig i flera dagar efter CARIFTA-spelen. Jag kände att något var fel med mitt träningsschema, att mina smärtor borde tas på allvar, men vem skulle jag beklaga mig inför? Varje gång jag jämrade mig inför mr Peart så sa han att den ökade arbetsbördan var något en ung proffsidrottare som jag måste leva med.

”Din tid på CARIFTA bevisade att träningsschemat funkar!” sa han. Men jag trodde honom inte.

Och mycket riktigt, två veckor senare skadade jag mig på träningen. Jag minns händelsen tydligt, för strax innan den inträffade stod jag vid sidan av löpbanan och såg en annan kille falla till marken och gripa om sitt ben av smärta. Han hade sträckt en muskel under ett 400-meterslopp, och det verkade så underligt i mina ögon.

”Vad i helvete?!” tänkte jag. ”Jag visste inte att man kunde skada sig *på träningen*.”

Mindre än tio minuter senare var jag i samma förtvivlade tillstånd. Jag låg på marken och grep om benet. Jag hade slitit sönder bakre lårmuskeln under ett snabbt lopp, och gud så ont det gjorde. Det hade knäppt till i muskeln och så hade jag känt den där knivskarpa smärtan i nedre muskelfästet på baklåret. Jag låg och vred mig, kunde knappt gå av banan, och medan jag vinkade för att tillkalla hjälp sjöd jag också av ilska. Jag var förbannad på det idiotiska träningsschemat, förbannad på mr Peart som hade sagt att jag måste uthärda smärtan, förbannad på alla som inte hade lyssnat på mig när jag klagat. Jag gick hem och ringde genast till mina föräldrar. De blev ledsna och pappa försökte till och med be om ursäkt, men jag var för arg för att bry mig.

”Kom inte och säg att du är ledsen”, sa jag. ”Jag sa ju att något var fel med träningen.”

Min titel som juniorvärldsmästare var hotad. Jag var förlorad, slagen, och nu gick det utför med allting. I flera veckor blev jag tillsagd att vila och rekreera mig, vilket var riktigt segt. Under träningarna skulle jag sedan stärka den skadade muskeln med diverse övningar för att undvika att den tog ännu mera stryk. Rehabiliteringen tog månader. Och hela tiden hörde jag en gnällig röst i mitt huvud som sa att jag verkligen hade hamnat efter. Jag blev vresig. Vissa dagar befarade jag att jag aldrig skulle komma i form igen.

Vad som aldrig står i böckerna om friidrottsskador är att medan man försöker läka kroppen gör man också upptäckter om sig själv. Att förstå sin hjärna är lika viktigt som att förstå sin kropp. Smärttrösklar, tålamod och inre styrka står det ingenting om i löpartidningarna. Sådant får man istället lära sig på egen hand, genom erfarenhet, och medan jag återhämtade mig lärde jag mig

en viktig sak om mig själv – när jag var under fysisk press så kände jag mig osäker.

En skada, en värkande muskel eller en molande ryggsmärta var som en fråga. Den sa: ”Bolt. Klarar din kropp av att slungas ut ur kurvan som en projektil?” Eller: ”Kommer du att överleva att flyga upp ur startblocken med sådan kraft?”

Att vara helt i form, på det sätt som jag hade upplevt efter framgången i Junior-VM, hade gett mig en känsla av att vara oövervinnlig. Det kändes som om jag kunde vinna vilket lopp som helst. Ingen sprinter i världen hade kunnat skrämma mig vid startlinjen, inte om jag var hundra procent redo, men skadan hade berövat mig allt självförtroende, och när jag väl var i tillräckligt god form för att börja springa igen plågades jag av negativa tankar under vartenda träningspass.

Jag försökte lägga det åt sidan och istället fokusera på att komma i form igen, och jag tränade mig igenom smärtan och oron. Men bakom hörnet väntade ännu ett hårt slag: Min tränare sa åt mig att glömma Junior-VM, eftersom han ansåg att jag inte var redo. Snacka om att det gjorde mig nere. Hela året hade jag sett fram emot att springa i Italien, eftersom det kändes så viktigt för mig att försvara min titel. Att vinna i Kingston hade känts så underbart att jag ville göra det igen, särskilt eftersom min tid på CARIFTA än så länge det året inte hade överträffats av en enda senior på vår planet.

Det var inte första gången jag blev besviken som friidrottare. Året innan hade jag sopat mattan med alla seniorer i uttagningen till VM 2003 – det *riktiga* VM – som skulle äga rum i Paris. Jag var regerande ungdoms- och juniorvärldsmästare, och trots att jag bara var sexton och oerfaren kunde jag även ge de bästa seniorerna en match. Det fick mig att tänka: ”Vet du vad? Om jag kan pressa mig själv på högsta nivå …”

Jag var inte dum. Jag trodde inte för en sekund att jag skulle vinna guldmedaljer i mitt första stora proffsmästerskap, men jag tänkte att om jag kunde slå mitt personbästa så kanske jag hade en chans att gå till final. Fast lagom till VM fick jag ögoninflammation, eller ”Pink Eye” som vi kallar det på Jamaica. Jag blev tvungen att vila mig och avstå från träning. Sedan bestämde JAAA att jag var för oerfaren för att tävla i mitt första stora mästerskap utan att vara riktigt frisk, och även om de lät mig resa till Paris för upplevelsens skull så fick jag inte tävla. Jag var förtvivlad.

Att missa Grosseto 2004 kändes trots allt värre, för jag ville så gärna tysta den där Andrew Howe, en italiensk 200-meterslöpare som var väldigt stor i truten (Howe valde senare att fokusera på längdhopp och tog guldmedalj i EM 2006). Killen hade skrutit som bara den inför Junior-VM och snackat en massa smörja om att han tänkte slå mig på sin hemmaplan.

Det tyckte jag inte om. Det var respektlöst, och jag visste att jag kunde slå honom om jag så bara joggade genom loppet, även om jag var skadad. Det

hade varit härligt att vinna över honom på 200 meter och på så vis få tyst på skrävlet.

Men fan också! Min skadade bakre lårmuskel hade kommit i vägen för tävlingen. Så snart tränaren ställde in mitt deltagande blev jag helt kall, och när jag läste rubrikerna från Grosseto sedan tävlingen var avgjord blev jag på ännu sämre humör. Howe hade vunnit 200 meter på 20,28 sekunder, en tid jag hade kunnat slå i sömnen om jag bara hade fått chansen. Ändå rackade han ner på mig.

”Jag önskar att Usain hade varit här”, sa han. ”Jag hade verkligen velat slå honom öga mot öga …”

”Men *för guds skull*”, tänkte jag när jag läste citatet. ”Grabben springer på 20,28 sekunder och tror fortfarande att han är något. *Lägg av*.”

Det var emellertid inte slutet på Howes skryt. Några år senare, när han deltog i längdhopp i VM i Osaka 2007, var han lika uppkäftig. Det var jämnt det året. När det bara var ett hopp kvar stod det mellan Howe och Irving Saladino från Panama, som 2008 skulle vinna sitt lands första OS-guld på sextio år. Alla i Osaka visste att Saladino var den bäste längdhopparen, men Howe hoppade först av dem och tog med sitt sista hopp ledningen och slog samtidigt italienskt rekord. Killen blev som tokig. Han började skrika och slita upp linnet och slå sig för bröstet. Han sprang fram till publiken och skrek. Hans mamma, som satt på läktaren, blev som tokig hon också.

Jag såg på spektaklet. ”Allvarligt? Vad är det för fel på den här killen?” tänkte jag. ”Ta det lugnt, grabben.”

Och sedan hände det underbara. Medan Howe sprang runt som tokig tog Saladino av sig träningsoverallen och började glida fram på banan. Panamanen klampade aldrig i sin ansats, utan gled alltid smidigt fram på banan innan han flög ut i gropen. Hans sista hopp i Osaka var inget undantag, och med tio centimeters marginal norpade han guldmedaljen från Howe. Publiken blev i extas, men Saladino rörde inte en min. Han hoppade inte omkring och slet i sitt linne. Istället borstade han bara bort lite sand från axeln och gick därifrån som om ingenting hade hänt.

Budskapet till Howe: ”Lugna ner dig nu. Jag är bättre än du.”

Det var bland det häftigaste jag hade sett i ett stort mästerskap. Det är bara så irriterande att jag inte själv fick nöjet att göra något liknande.

* * *

Jag hade inte särskilt roligt den sommaren. Ryggont och strama lårmuskler var ingenting – min tränare hade bestämt att jag skulle till Aten vare sig jag ville eller inte. Och tro mig, jag var inte laddad. Jag kunde inte känna någon entusiasm inför att delta i ett mästerskap utan att riktigt vara i form för det. OS skulle vara den absoluta höjdpunkten i en friidrottares karriär, men jag var inte beredd, och dessutom var jag fortfarande besviken över att ha missat Junior-VM. Jag hade knappt tävlat under hela säsongen och min bristande form var verkligen ett problem. Jag avskydde att åka till Grekland.

Min första säsong som proffsfriidrottare hade varit dömd att misslyckas. Jag hade missat de flesta av tävlingarna i Europa på grund av min skada, och fått ställa in flera lopp som jag varit anmäld till. Mr Coleman blev orolig, han kunde inte förstå att jag hade så ont i ryggen och benen, så det bestämdes att jag skulle få träffa dr Hans Müller-Wohlfahrt, en tysk kirurg som tidigare hade hjälpt både tennisstjärnan Boris Becker och fotbollslaget Bayern-München med deras ryggskador. Dr Müller-Wohlfahrt var tydligen ett geni, och därför ordnade man med en resa till München för att jag skulle bli undersökt av honom.

Han levde upp till sitt rykte. Så snart jag kom till Tyskland förstod jag att doktorn inte var vilken specialist som helst. Jag fick ligga raklång på en säng medan hans fingrar undersökte alla knölar och fåror längs ryggraden och tryckte mot bakre låren. När jag tittade upp såg jag att han blundade. Han *kände* verkligen mina skador, istället för att diskutera smärtor i benen och ryggen eller lyssna efter skrik. Stämningen var intensiv, och när doktorn tog min fot i sin hand och roterade den vid vristen var det en sköterska som sa något från andra änden av rummet. Då fladdrade ögonlocken till och han tittade upp och såg förbannad ut.

”Sch!” väste han, och sedan viskade han något på tyska. Jag har ingen aning om vad han sa, men det var tydligt att det inte var smickrande. Sköterskan såg mycket generad ut.

Sedan röntgades jag och när testen var klara höll dr Müller-Wohlfahrt upp en bild av min ryggrad, och det var dåliga nyheter han kom med.

”Mr Bolt, du har skolios”, sa han.

”*Vad fan säger du?*” tänkte jag. Det var ett ord jag aldrig ens hade hört talas om.

”Det kan beskrivas som en krökning på ryggraden och det är ganska vanligt”, fortsatte han med gravallvarlig min. ”Det är en dysfunktion som i många fall kan behandlas med sjukgymnastik, men jag är rädd att ditt tillstånd är allvarligt. Din ryggrad är mycket svårt krökt.”

Han förklarade att tillståndet kunde se olika ut för olika patienter, och att det blev värre med åldern. I riktigt allvarliga fall kunde det påverka lung- och hjärtfunktionen och till och med skada nerverna. Jag hade alltså krökt ryggrad, och dessutom var mitt högra ben en dryg centimeter längre än mitt vänstra. De ryggsmärtor jag känt var det främsta symptomet. Skoliosen var också anledningen till mina skadade bakre lårmuskler och det obehag jag alltid kände i benen och hälsenan. Eftersom min kropp hade överkompenserat för sin S-formade ryggrad under träningarna hade jag dragit musklerna åt alla möjliga håll. Det gjorde inte saken bättre att jag tävlade på 200 meter, där kroppens lutning i kurvan gjorde att mitt längre vänstra ben ofta placerades ovanför mitt högra, särskilt när jag sprang på någon av de inre banorna där vinkeln är skarpare.

Tankarna rusade. Min första instinkt var att inte ta diagnosen på allvar, för jag ville tro att skadorna berodde på det intensiva träningsschemat och inte på något ryggtillstånd. Kanske skyddade jag mig från sanningen, men jag kände att det var mycket enklare att skylla på de ansträngningar min kropp hade utsatts för än att acceptera att jag hade ett långsiktigt problem med min ryggrad.

”Skit samma”, tänkte jag. ”Jag hade inga problem förut. Om jag bara byter träningsschema så ska det nog bli bättre.”

Jag avfärdade allt med en axelryckning, för inte hjälpte det att oroa sig. Och förresten var det bäst att doktorn började jobba, för jag ville ju vara tillbaka på löparbanan så fort som möjligt. Jag skulle börja med sjukgymnastik för att lindra muskelvärken. Men en annan del av hans behandling bestod i homeopatisk medicinering. Jag hade hört från andra friidrottare att doktorns patienter ofta ordinerades injektioner av kalvblod, och det tyckte jag lät otäckt. Fast allt som användes i min ryggbehandling var noggrant och lagenligt administrerat – jag fick inga chansartade injektioner – och dr Müller-Wohlfahrts sprutor hjälpte mig att bli av med trycket och smärtan i ryggraden.

Trots den oroväckande diagnosen fanns det stort intresse för att jag skulle delta i OS i Aten. Det faktum att jag var den snabbaste på 200 meter dittills det året (och etta på OS-rankingen) innebar att jag inte behövde delta i de nationella uttagningarna till OS. De två snabbaste på 200 meter kom alltid automatiskt med i det jamaikanska landslaget. Den tredje platsen stod öppen, och eftersom jag fortfarande var rankad högre än den som kom trea på uttagningen tog jag platsen trots att jag var skadad. När det blev klart att jag skulle följa med 100-meterslöparen Asafa Powell och resten av landslaget kände jag plötsligt tyngden av mina skador som ett ton av tegelstenar. Alla pratade om mig som en sensation, och ingen verkade oroa sig över det faktum att jag var skadad. Fansen såg mig som en blivande stjärna, särskilt efter min framgång i Junior-VM 2002. I media var det folk som sa: ”Åh, Usain har slagit seniorerna med sina tider på CARIFTA och han har haft sådan framgång på juniornivå. Han kommer att bli stor.”

Men det var då jag blev orolig. Jag tänkte: ”Jag är inte i form. Vad kommer folk att säga om jag inte lever upp till deras förväntningar?”

Det fick mig att må dåligt. Det jamaikanska folket älskade friidrott och jag ville ge dem något att bli tokiga över. Jag ville inte svika dem. Jag oroade mig för en mängd saker, precis som jag hade gjort före tävlingen i Kingston. Men den här gången var det inte förväntningarna eller publiken som skrämde mig. Jag var rädd för hur min kropp skulle reagera på de ansträngningar som tävlandet innebar.

När det jamaikanska landslaget landade i Grekland hade jag, tack vare sjukgymnastiken och doktorns arbete, hunnit återhämta mig från skadorna i tillräckligt hög grad för att känna mig lite mer optimistisk, men jag var fortfarande inte helt i form. Och även om jag aldrig trodde att jag skulle

komma hem med en medalj tänkte jag att det fanns en liten chans att jag skulle ta mig till final. Det hade verkligen varit en bedrift eftersom flera toppnamn skulle tävla på 200 meter det året. Amerikanerna Shawn Crawford, Justin Gatlin och Bernard Williams skulle tävla, och även namibiern Frankie Fredericks, som hade tagit silver i OS både 1992 och 1996. Bara att få möta alla dem i en OS-final hade varit fantastiskt.

Medan jag arbetade med min styrka och teknik i Aten tycktes formen vackla. Så fort jag började känna mig stark drogs jag tillbaka av någon ny, mindre skada. En dag under ett träningslopp var det en annan sprinter som korsade min bana, och när jag vek åt sidan för att undvika en smärtsam kollision trampade jag snett. Den plötsliga sidrörelsen räckte för att översträcka hälsenan, och så var jag återigen oduglig. Det fanns inte en chans att jag skulle kunna springa på toppen av min förmåga i de inledande omgångarna[2], och det var osäkert om jag skulle kunna tävla över huvud taget. Det var inte förrän på kvällen före försöken som det bestämdes att jag nog skulle tåla påfrestningen.

Men på första tävlingsdagen rämnade allt. Solen gassade på Olympiastadion. Det var hett, verkligen hett, vilket säger en hel del när det kommer från en jamaikan. Jag tappade sugen. Det var halvtomt på läktaren och åskådarna var inte tända – det fanns ingenting som kunde ge mig det mentala lyft som jag hade upplevt under Junior-VM. Jag infann mig på startlinjen med målsättningen att komma etta eller tvåa, men när skottet gick tog det lång tid för mig att komma ur startblocken.

”Herregud”, tänkte jag medan jag tog mina första steg. ”Det här kommer att bli svårt.”

Benen var tunga och vartenda steg jag tog var dåligt. Gud vet vart min energi och styrka hade tagit vägen. Efter kurvan hängde jag fortfarande med i loppet, men killarna längst fram hade dragit iväg en aning, de hade mer att ge. Jag kämpade, slängde med benen i ett desperat försök att hålla jämna steg med dem som ledde loppet, men jag sprang långsammare nu, jag var utmattad.

När jag närmade mig mållinjen låg jag fyra, vilket hade räckt för att jag skulle ta mig vidare.

”Du kan skärpa dig i nästa lopp”, tänkte jag.

Men killen intill var tätt i hälarna på mig och knappade in. Han ville åt fjärdeplatsen mer än jag. Hans häftiga andning och ljudet av hans spikskor mot banan var allt jag hörde. När jag sneglade på honom såg jag att han klämde ihop käkarna och att venerna på halsen såg ut att vilja brista. Jag insåg att om det hade varit en vanlig dag, det vill säga om jag varit i form, så hade han inte haft en chans. Och så började jag tvivla igen.

”Jag borde inte ens vara här …”

”Mina satans skador …”

”Träningsschemat har varit för hårt, jag är inte riktigt …”

Det var inte längre viktigt för mig att gå vidare. Vad var det egentligen för mening? På några hundradelar av en sekund hade jag kommit underfund med att jag hade förlorat min styrka, och även om jag fick en dags vila så skulle jag troligen komma sist i nästa omgång. Skit i det här, tänkte jag. Jag tävlade alltid för att vinna och när jag nu ändå inte hade en chans att ta mig till final hade jag ingen lust längre. Jag ville inte vara med. Aten hade ändå bara inneburit en massa oro, så jag bestämde mig för att ge bort min plats till sprintern intill mig.

”Okej, kompis, ta den”, tänkte jag. ”Platsen är din.”

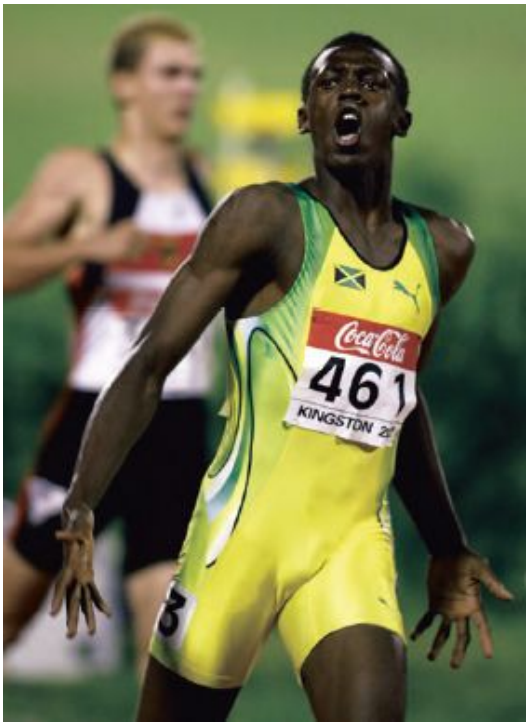
Jag kände en lättnad när jag gick i mål som femma. Jag var klar i Aten och tänkte att jag skulle få slippa all press nu när jag åkt ut ur tävlingen. Men jag borde ha förstått hur de jamaikanska fansen skulle reagera. När man hörde där hemma att jag inte hade kvalificerat mig, och att jag hade tampats med skador under hela säsongen, blev det ett satans liv. Taskiga rubriker prydde tidningarna. Folk ville veta varför jag hade åkt till Aten om jag inte var i form. Fansen kunde inte förstå varför jag framträtt som en skugga av mitt forna jag, den som hade slagit juniorvärldsrekord på CARIFTA-spelen.

När jag kom hem till Kingston några veckor senare cirkulerade alla möjliga teorier. Jag blev kallad en ”barnunge”, och det faktum att jag inte hade deltagit i VM i Paris, vilket berodde på min ögoninflammation, sågs som ett tecken på att jag inte kunde hantera den press som en större tävling innebar – det hade nu också misslyckandet i Aten bevisat. Vidare skyllde man på det krucifix jag burit under försöken på Olympiastadion. Korset var en gåva från min mamma[3], men det var för stort och det for upp och ner för bröstet medan jag sprang, och därför satte jag det alltid mellan tänderna. Min halskedja kritiserades i en av tidningarna.

När fansen och media inte klagade på skadorna eller korset jag bar runt halsen så kritiserade de istället min livsstil. De påstod att jag var lat och gnällde på att jag festade. Någon journalist hade sett mig gå in på KFC eller Burger King i Kingston och hetsat upp sig över det. Om man hade sett mig på Quad en eller två gånger så påstod någon reporter att jag hade hängt där hela veckan. Jag visste att det var fler friidrottare än jag som brukade gå ut, men om dem skrev man inte ett ord, för dem struntade man i. Jag kunde gå på fest ihop med en annan friidrottare, och trots att vi blev fotograferade tillsammans när vi bara tog det lugnt fick jag skit av media medan ingen sa ett ord om honom. Det var helt sjukt.

En lugn stund ihop med min syster Christine. Vi har Waldensias skoluniform på oss. Tydligen lyckades mamma denna gång få mig att stå still i hela fem sekunder!

Huset i Coxeath där jag växte upp. Härliga familjeminnen.



Ögonblicket då jag blev Lightning Bolt med hela världen. När jag som femtonåring vann 200 meter i Junior-VM i Kingston blev jag ett fenomen inom friidrotten.

I CARIFTA-spelen 2004 slog jag juniorvärldsrekord på 200 meter med tiden 19,93 sekunder. Det var också årets snabbaste tid fram till OS i Aten.

2002 års vinnare av Internationella friidrottsförbundets Rising Star Award. Vid det laget hade mamma så många troféer i huset att hon inte visste vad hon skulle göra med dem.

Tillsammans med Glen Mills, min tränare och guru. Den som jag beskriver som min andre far. Det är hans förtjänst att jag har blivit en löparlegend.

Sällan ska jag glömma den tid då jag brukade springa 400 meter på Nationalstadion i Kingston. Jag kallas för 400-meterslöparen som ville springa kortare.

Stället där det hårda jobbet utförs. Här tränar jag på ”Usain Bolt/UWI-banan” vid University of the West Indies i Kingston.

Ren och skär lycka. Här tar jag mitt första guld på 100 meter i OS i Beijing 2008.

Efter guldet på 100 meter i Beijing blev jag som galen. I lyckoruset ville jag dra av mig linnet. Att vinna OS-guld var en dröm.

To Di World – det var i Beijing som det blev min segergest. Vart jag än kommer i världen så blir jag ombedd att göra den.

Jamaicas landslag slår världsrekord på 4 x 100 meter. Från vänster till höger: Asafa Powell, Michael Frater, Nesta Carter och jag. Att slå världsrekord var en bonus, men det var guldet som var det viktiga.

Här slappar jag med NJ och Ricky. Skratten är aldrig långt borta, inte heller när vi arbetar.

Som yngre var jag en bra kricketspelare. Hade jag inte blivit friidrottare så hade jag förmodligen spelat kricket istället.

Före och efter varje träning och lopp får jag massage av Eddie för att undvika skador.

Med stil i Paris: prydlig och snygg.

Jag vann Laureus-priset ”Årets idrottsman” tre gånger. Vilken ära!

Jag antar att fansen och media hade rätt i ett avseende: Jag älskade snabbmat och gillade att festa någon gång ibland. Ofta tränade jag hela veckan, och sedan på helgen åt jag bara en enda måltid på fyrtioåtta timmar. Det brukade börja med en klubb på fredagnatten, alltså *hela natten,* med dans, *Whining* och lite småsnackande. Och sedan jag vaknat vid tolvtiden nästa dag spelade jag tv-spel ända tills det blev kväll och magen började kurra. Då åkte jag in till Kingston ihop med min halvbror Sadiki och så köpte vi en hink med kyckling eller några burgare. De flesta helger åt jag en enda snabbmatsmåltid i en fyrtioåttatimmarsdimma av dans och tv-spel. Jag vet inte hur jag överlevde.

Sanningen var att jag vid slutet av 2004 års säsong just hade fyllt arton år. Jag var omogen och höll ännu på att lära mig, men vem brydde sig om mina pubertetsbesvär? De jamaikanska fansen hade inte förstått hur jag fungerade, vad mitt arbete och spel gick ut på. I deras ögon var jag en misslyckad stjärna, ännu en begåvad friidrottare som ödslade bort sin talang. Men de fick tycka vad de ville. Jag visste att jag var bra. Mitt största problem var att träningen tärde på mig, både fysiskt och mentalt.

* * *

Det som hänt i Aten hade tvingat mig till ett beslut. Det var dags att vända sig till mr Glen Mills. Jag var nedbruten av Colemans träningsmetoder. Visst var han en fantastisk häcklöpningstränare, och han hade lyckats med många andra friidrottare, men hans metoder var inte anpassade efter den sortens friidrottare eller person som jag var. Hur mycket han än försökte så funkade vi inte ihop – det var inte hans fel, det bara är så ibland inom friidrotten.

En viktig sak som många inte förstår om friidrottare är att relationen till tränaren är lika viktig som inom fotbollen. Och precis som till exempel Sir

Alex Ferguson lärde sig sina spelare och deras humör måste en friidrottstränare bygga upp en förståelse för varje person han tränar. En del sprintrar tjänar på hård träning, andra kan bara träna lätt, och det finns ingen mening med att tvinga alla genom samma program. De friidrottare som inte klarar hård träning kommer snart att bränna ut sig, för de kollapsar lättare än mer kraftigt byggda atleter, och det var precis vad som hade hänt med mig. Mr Coleman hade inte analyserat hur jag var som sprinter. Han visste inte vad som fick mig att fungera som bäst. Han hade pressat mig igenom samma schema som sina andra friidrottare, och det hade verkligen smärtat.

Det var i det avseendet som de bästa tränarna skilde ut sig. De visste hur man var en vän och mentor till sina friidrottare, samtidigt som de kunde vägleda dem. De lyssnade. De hjälpte en genom alla möjliga sorters situationer både på och vid sidan av banan, såsom skador, personliga problem och oro. Som jag såg det var mr Mills just en sådan tränare. Jag hade studerat honom noga när han tränade sina sprintrar i samband med OS. Jag förstod att han alltid såg till friidrottarens individuella behov och personlighet, vilket var precis den sortens samarbete jag ville ha.

Dessutom insåg jag att mr Coleman aldrig skulle ändra sitt program, som hade fungerat för honom så många gånger förr, oavsett hur mycket jag pratade med honom om smärtan i min rygg och i bakre låren.

Resultaten i Aten hade varit katastrofala. Efter att ha övervägt saken noga pratade jag med mr Peart om att lämna mr Coleman. Det var en svår situation, men det var inte jag som hade anlitat honom från början, och därför var det heller inte mitt jobb att meddela honom hur det låg till, så jag vet inte hur han tog det – jag frågade aldrig. Men alltid när jag träffade honom på skolan efter den dagen var stämningen lite kylig.

Kort därpå gick mr Mills med på att bli min nya tränare. Snacka om skillnad! Nästan genast förändrades min situation. Mr Mills kom hem till mig i Kingston för att lära sig mer om hur jag var som person och vad jag ville. Han ville veta hur jag hade tränat under high school-tiden och vad som hade gått snett med mitt förra träningsprogram. Vi hade genast en dialog och jag tyckte om hans stil. Han var vänlig, smart och öppen. Han lyssnade, och när vi pratade förklarade han allting på sitt långsamma, utdragna sätt att prata. Han använde ovanliga fraser för att göra sig förstådd. Exempelvis kallade han min hjärna för ”högkvarteret” (”Du måste få in vad jag säger i högkvarteret”), och det var tydligt att det fanns en övergripande plan för min karriär. Mr Mills ville att jag skulle förstå vartenda ord han sa.

”Du är ett stort löfte”, sa han. ”Men vi måste arbeta långsamt, så att du är redo om tre år …” Det var den första i raden av chocker.

”Vänta nu, vadå om tre år?” sa jag. ”Det är ju först 2007, 2008! Vad pratar du om?”

Jag var otålig, jag ville börja jobba. Jag hade redan sabbat en olympiad genom att skada mig, och dessutom ett VM genom att bli sjuk. Jag ville

komma i gång igen, omedelbart. Men Mills var obeveklig, och han förklarade att vi måste ha tålamod så att jag kunde vara perfekt förberedd inför nästa olympiad. Om vi hade för bråttom med programmet eller tog några genvägar kunde allting förstöras av en allvarlig muskelsträckning.

Mills teori var att min kropp hade kollapsat därför att jag hade pressat den för hårt. Skoliosen var en utmaning vi skulle klara, men slitningar på bakre lårmusklerna och andra knepiga skador oroade honom. Och nu visade han vad han gick för. Han lovade att reda upp min situation och samlade ihop alla anteckningar från dr Müller-Wohlfhart. Han sa att diagnosen bara var början. Han var ivrig att hitta lösningen också, och lovade att läsa varenda artikel som skrivits om skolios. Innan vi återgick till träningen några veckor senare rådfrågade han olika experter om de bästa behandlingsmetoderna. Han lärde sig om olika sorters sjukgymnastik som skulle kunna stärka min ryggrad. Den mannen jobbade hårt.

”Du kommer att tvingas leva med det här tillståndet”, sa han till mig sedan han slutfört det omfattande projektet. ”Dina mag- och ryggmuskler är svaga och det påverkar höften. När du springer med den där krökta ryggraden så sliter höften i de bakre lårmusklerna, vilket kan resultera i en sträckning eller bristning. Men om vi tränar upp dina mag- och ryggmuskler så borde de kunna hjälpa dig att tåla en sådan funktionsnedsättning.”

Jag började bli van vid styrketräningen. En del av min träning med mr Coleman hade involverat vikter för att stärka bålen – ländryggen, magen, bak- och framlåren. Vaderna och fotlederna jobbade vi också med. Den sortens träning gav mig mycket viktiga verktyg för att bli explosiv på 200 meter. Mr Mills sa att min styrketräning skulle förbli en viktig del av vårt träningsschema, men han hade också utformat ytterligare ett schema som var inriktat på mina rygg- och magmuskler. Han insåg att jag skulle behöva göra en löjlig mängd övningar i minst en timme om dagen om jag skulle hålla mig i tillräckligt god form för att vinna några mästerskap i framtiden.

Sit-ups, olika former av bålträning, och så stretching. Första gången jag såg hans schema på papper blev jag alldeles yr. Det var verkligen tufft. Jag förstod att varenda övning tjänade till att bygga upp hållningen och ge stöd åt ryggraden, men muttrade gjorde jag ändå. Genast avskydde jag extraarbetet. Övningarna skulle jag göra där hemma, och eftersom Mills visste att jag hade rykte om mig att vara lite lat övervakade han mig på nära håll. Varenda kväll stod han och tittade på medan jag stretchade och tänjde. Oftast gjorde det mig förbannad. Jag var redan trött efter all träning på löparbanan och ville bara få sova eller spela lite tv-spel, men Mills såg till att jag fullföljde varenda övning på hans förbannade schema.

Men det var inte allt. Jag gjorde fler besök hos doktorn och fick sprutor för att lätta på trycket i ryggen. Hemma på Jamaica anlitade vi också en massör som arbetade med mig före och efter varje lopp, inklusive träningsloppen. Jag gick med i min tränares klubb Racers Track Club, som höll

till vid University of West Indies, en liten bit utanför Kingston. Varje gång jag skulle springa fick jag först göra sjukgymnastik och lägga mig på en massagebänk så att man kunde bearbeta och sträcka ut alla muskler i ryggen och bålen. Man drog i benen och böjde de bakre lårmusklerna, stora sätesmuskeln och vaderna. Varenda muskel värmdes upp så att den skulle klara av påfrestningen.

Det var ett helt nytt liv för mig, men Mills var med mig hela vägen. Eftersom han förstod mig som person visste han att jag behövde kärlek och kommunikation. De gånger jag kände mig stressad eller orolig över mina skador så pratade vi alltid om problemet. Ibland såg jag besvärad ut på löparbanan, och blev tystlåten. Då kom han hem till mig nästa morgon för att prata.

”Vad är det som tynger dig?” kunde han fråga.

Då brukade jag först rycka på axlarna. ”Ingenting.”

”Kom igen, Usain. Vad är det som pågår?”

Med lite envishet fick han mig alltid att förklara situationen, oavsett om det handlade om träningen, om jag hade ont någonstans eller kände mig utmattad, och alltid kom han med ett förnuftigt svar, vanligen i samma stund som han vann ett parti domino. Ofta sa han att jag skulle behöva jobba hårdare – mycket hårdare.

Man kan nog säga att han ibland var som en förälder. När en far verkligen vill att något ska gå fram säger han samma sak om och om igen för att bulta in det i huvudet på en, och när det sätter igång tänker ungen ofta ”Herregud, lägg av nu”.

Den sortens pappa var Mills, och den sortens unge var jag. Som ung man förstod jag fortfarande inte vad jag begåvats med. Jag hade ingen distans till det, trots att jag hade slagit två juniorvärldsrekord och tävlat i OS. Men Mills såg klart på saken. Han visste att jag skulle behöva ge mycket mer om jag verkligen ville utmärka mig.

Han uppmuntrade mig till att verkligen gå in för träningen. Han ville att jag skulle börja hungra efter framgång under vårt första år tillsammans. Varje gång jag hoppade över styrketräningen eller gick ut och festade i Kingston underströk han hur viktigt det var att jag arbetade hårdare. Det måste ha varit frustrerande för honom att se mig sabba till det emellanåt, men han svor eller skrek aldrig. Vi grälade aldrig. Istället förklarade han för mig vad han hade gått igenom för att bli tränare. Han berättade om det arbete han hade gjort, och om de friidrottare som hade lyckats under hans vägledning. Jag lyssnade alltid eftersom jag visste att han hade mycket kunskap, och vi hade förmodligen fler möten under de där första åren än Bill Gates och Richard Branson sammantaget. När jag nu blickar tillbaka på den tiden ser jag början på ett fantastiskt samarbete.

* * *

Under 2005 började jag bli het.

I juni vann jag både i Grand Prix i New York och i Jamaikanska mästerskapen i Kingston. En månad senare tog jag guld i Centralamerikanska och karibiska mästerskapen i Nassau. I London sprang jag 200 meter på 19,99 sekunder. Mina tider hade knuffat upp mig på rankinglistan och återigen ansågs jag vara ett av de största löftena i världen. Det kändes som att jag var på väg att förverkliga min potential och utmana de stora namnen.

Det var som om jag hade lagt i en extra växel utan att inse det, för den ursprungliga planen hade ju varit att lunka mig igenom 2005 års säsong genom att tävla i några få enkla tävlingar medan jag försökte komma i form. Resultaten var över förväntan. Mentalt hade jag också förändrats, och i augusti när VM i Helsingfors skulle äga rum kände jag mig stark. Det var första gången som Mills såg mig riktigt fokuserad. Han säger att jag i finalen på 200 meter det året blev en vinnare med psyke av stål.

Jag visste nog att jag var starkare när jag flög över Europa på väg mot Finland. Jag satt och tänkte på hur Mills hade arbetat och att det hade fungerat, såväl på banan som utanför, och medan jag följt hans träningsschema, från november fram till sommarmånaderna, hade jag byggt upp en fysisk styrka. Min mage var utmejslad, mina ben fulla av kraft, och venerna kartlade mina lårs och vaders kurvor. Men även mentalt var jag starkare. När jag nu inte längre led av den onödiga fysiska påfrestning som hård grundträning innebar kände jag heller ingen värk i musklerna. Och när jag slapp värken led jag heller inte av tvivel och oro.

Mills hade också genomfört tekniska förändringar, som att förkorta mina löparsteg. Tydligen hade jag sträckt ut benen för långt, vilket resulterade i minskad kontroll och därmed också minskad hastighet. Men trots framstegen befann vi oss ännu bara i en trevande start på arbetet. På den tiden ägnade vi oss åt en ömtålig balansgång mellan att utveckla min naturliga begåvning och hantera min skolios. Min konditionsträning hade reducerats och jag tror aldrig att jag sprang några lopp längre än 500 meter medan jag tränade i Racers Track Club. Och jag sprang aldrig mer än ett långt lopp under ett och samma träningspass. Medan jag vilade intill löpbanan lyssnade Mills på mina utvärderingar. Han var som en mekaniker som sätter örat mot motorn på en sportbil. Så fort han hörde en ovanlig grymtning eller ett klagomål gjorde han en finjustering.

Vårt arbete hittills hade räckt för att jag skulle prestera bättre. Jag kände mig ganska säker på att kunna ta medalj i Helsingfors, och i media hade man talat om mig som en kandidat, vilket kändes ganska bra. Men vi hade pratat om att Finland skulle bli en viktig erfarenhet för mig även om jag inte tog någon medalj. Det var ett smart drag, kan jag se nu. För det första var det en ny sorts tävlingsmiljö: Vädret var verkligen blött och kallt, vilket var något jag behövde lära mig att hantera efterhand som det blev fler och fler tävlingar i norra Europa.

När tävlingen började gled jag lugnt genom de inledande omgångarna. Jag var stark i kroppen och säker i stegen.

Försöken: första plats med 20,80 sekunder.

Kvartsfinal: andra plats med 20,87 sekunder.

Semifinal: fjärde plats med 20,68 sekunder.

Min dåliga placering i semifinalen innebar en nackdel i finalen. Jag skulle springa på bana ett, vilket är katastrofalt för en lång sprinter eftersom det innebär högre tryck på kroppen när man lutar sig in i kurvan.[4] Ändå kände jag att jag kanske skulle ha en chans att för första gången visa vad jag gick för i ett riktigt stort mästerskap.

”Kom igen nu, Bolt. Glöm Aten”, tänkte jag. ”Nu kör vi!”

Men en chock väntade, för snart skulle jag lära mig något värdefullt beträffande koncentration. Precis som min tränare sagt var det riktigt kallt i Helsingfors, och den kvällen öste regnet ner. Jag var en ung och ganska oerfaren sprinter från Jamaica, och jag skakade i mitt blöta tävlingsställ, men min situation skulle inte bli bättre av vad som inträffade härnäst.

Först vägrade amerikanen bredvid mig, John Capel, att inta sin startposition. Istället föll han ner på banan och sträckte upp handen, så att man tvingades vänta med loppet. Varje gång vi kallades till våra platser skedde ännu en förhalning av starten. Nästa gång lutade han spikskorna alltför lätt mot de tryckkänsliga sensorerna i startblocken. De är till för att registrera tjuvstart, och alla löpare måste placera fötterna ordentligt mot ytan. När han inte gjorde det fördröjdes loppet ytterligare. Domarna sa åt honom att sluta. Ju längre vi stod där i regnet, desto mer frös jag.

Jag blev upprörd. ”Varför ska du hålla på så här?” tänkte jag. ”Varför kan du inte bara starta?”

Jag fattade inte vad fan som pågick. Jag frös arslet av mig i regnet, och för varje försening blev jag ännu lite kallare. Men jag var tillräckligt fokuserad för att vara på hugget när startskottet hördes, och när vi sprang in i kurvan låg jag före de andra, vilket var anmärkningsvärt för någon som sprang på bana ett. På väg ut ur kurvan fick jag sällskap av de fyra ledande amerikanerna, John Capel, Justin Gaitlin, Wallace Spearmon och Tyson Gay. Jag kände mig stark i benen och ryggen, hade återfått den kraft som jag saknat i Aten. Men när jag tog i lite extra i steget gick något fel. Jag överansträngde mig. Det högg till i bakre låret. Jag fick kramp. Förseningarna och kylan hade gjort musklerna stela och nu smällde de som gummiband.

”Åh-aj-aj!” tänkte jag. ”Dags att sakta ner …” Jag bet ihop och joggade sist in i mål. Tiden 26,27 var inget vidare, men jag tänkte då fan inte kliva åt sidan, tänkte inte backa ur. Jag skulle springa i mål, och när jag gjort det hände något märkligt. När jag klev av banan fick jag syn på Mills, och han såg glad ut. Han log med hela ansiktet.

”Vad i helvete?” tänkte jag. ”Varför ser du så glad ut?”

Han la armen om min axel.

”Jag såg en ny person där ute på banan”, sa han. ”Du sprang på bana ett och många löpare hade gett upp redan på förhand, men du blev en helt annan tävlare, en helt annan art. Du hittade ditt vinnarhjärta.”

Det faktum att jag hade uthärdat smärtan och inte avbrutit loppet visade på en beslutsamhet som han inte hade sett hos mig förut. Jag hade visat upp en tuff och bestämd sida som han kanske inte hade väntat sig – ja, inte vet jag. Men Mills såg det som ett tecken, en glimt av en potential att uppnå världsklass. Även om jag inte insåg det då så var det finalen i Helsingfors som gav honom en första känsla av att något stort var på väg att hända oss båda. Jag trodde bara att han var galen. Som jag såg det fanns det inget som var bra med att komma sist i mål – *någonsin.*

1 Kom ihåg att 2004 var ett olympiadår, och i finalen i Aten var det bara guldmedaljören Shawn Crawfords segertid 19,79 sekunder som var bättre än min. Jag låg etta på OS-rankingen redan efter mitt första lopp för säsongen.

2 För att ha en chans att vinna OS-guld måste en 200-meterslöpare springa fyra lopp: försöksheat, kvartsfinal, semifinal och final.

3 Ni vet hur det är med föräldrar. Om jag inte hade burit det hade mamma ringt och frågat: ”Varför har du inte halskedjan på dig när du springer?” Som sagt, jag var mammas pojke. Jag gjorde mitt bästa för att göra henne lycklig.

4 Att springa på innersta banan var alltid svårt för mig på grund av min längd. Jag blev tvungen att luta mig in i kurvan mycket mer än annars. För kortare sprintrar var det inte något större problem eftersom deras låga tyngdpunkt gjorde att de tog sig runt lättare. Fast alla föredrar de mittersta eller yttre banorna.

KAPITEL SJU
INGEN ÅTERVÄNDO

Det sägs att alla manliga sprintrar är likadana. Att vi jagar tjejer, kör snabba bilar och spelar tv-spel. Tydligen älskar vi också att sova länge. Jag tvivlar på att den regeln gäller alla kortdistanslöpare, men själv bekräftade jag stereotypen ganska bra, särskilt i fråga om att ligga och lata sig i sängen.

Jag var aldrig tidig i starten, inte ens när Kingstons morgonsol skonsamt tittade upp över Blå bergen – den kedja av skogstäckta berg som fyllde horisonten. Om något skulle hända på förmiddagen, som ett jobbsamtal eller ett möte, så var det bara att glömma. Om någon från en tidning ville fotografera mig i soluppgången så gav jag fan i det. Jag hatade att gå upp, och de gånger jag tvingades gå tidigt till jobbet låg jag efteråt med huvudvärk och rullade mig som en björn i timtal. Min lata attityd gjorde Mills djupt orolig under 2006, även om han först inte visade det. Om den förra säsongen hade varit en balansgång mellan hård träning och hanterandet av mitt ryggproblem, blev 2006 en kraftansträngning för bästa möjliga form. Och det betydde lidande, mycket lidande. Mills utökade bålträningen, vilket innebar mera

smärta i magen, ryggraden och bakre låren. Träningen på banan var som vanligt ansträngande för benen och lungorna, men styrketräningen var värst eftersom den gjorde ont i precis hela kroppen, så som den var utformad för att öka styrkan i alla de muskler jag använde när jag sprang. Jag behövde starkare ryggmuskler för att ge stöd åt ryggraden. Extra styrka innebar högre hastighet i kurvan på ett 200-meterslopp, och det gav mig också energi att använda i de sista trettio metrarna av ett lopp.

Schemat som sådant kunde jag hantera, men så bestämdes det att jag skulle träna direkt på morgonen eftersom Mills hade insett att kardiovaskulär träning hade bättre effekt på mig tidigt på kvällen, och styrketräning bättre effekt på förmiddagen. Det var riktigt dåliga nyheter, för nu skulle jag bli tvungen att gå upp tidigt, runt klockan tio, och jag kunde bara inte med tidiga morgnar.

Till en början, medan grundträningen satte igång, höll jag mig till schemat, men efter en tid började jag hoppa över ett träningspass då och då. Ibland när jag kom till Spartan Health Club, stället i New Kingston där jag tränade tillsammans med alla andra jamaikanska friidrottsstjärnor, gjorde jag inga större ansträngningar. Istället såg jag det som ett trevligt ställe att hänga på och slappna av i sällskap av vänner.

På sätt och vis höll jag på att falla offer för min egen framgång. De förändringar som Mills genomfört hade gjort det möjligt för mig att visa framfötterna i några riktigt stora tävlingar, och nu sträckte jag inte muskler på träningarna som jag brukade göra. Mina ryggsmärtor var under kontroll. Dessutom vann jag fler och fler tävlingar under 2006, trots att konkurrensnivån hade höjts avsevärt. Istället för att fokusera på relativt blygsamma tävlingar som förra årets Centralamerikanska och karibiska mästerskap utmanade jag nu alltmer regelbundet de verkliga höjdarna från USA – Tyson Gay, Wallace Spearmon och Xavier Carter – i Grand Prix-tävlingar på platser som New York, London, Zürich, Lausanne (där jag slog mitt personbästa med tiden 19,88 sekunder) och Ostrava. Mot slutet av säsongen kom jag trea i Internationella GP-finalen och tvåa efter Wallace i Kontinentalcupen i Aten på 19,96 sekunder.

Mina små framgångar borde ha sporrat mig till att träna hårdare, pressa mig själv, men istället använde jag dem som en ursäkt för att slöa till. Jag tänkte: ”Ser man på, det går ju bra för mig. Det verkar inte göra något om jag hoppar över ett träningspass då och då.” Så en del förmiddagar då jag borde ha tränat på Spartans valde jag istället att stanna hemma i sängen.

Det var de små tabbarna som avslöjade mig. Som i mars, när jag deltog i en tävling på nationalstadion i Kingston.

Den kvällen skulle jag möta min gamle rival Keith Spence på 4 x 400 meter, och jag var säker på att jag skulle göra ett bra lopp. Men när jag tog över stafettpinnen och knappade in på Spence i kurvan kände jag det gamla välbekanta, smärtsamma hugget i baksidan av låret. ***Tjoff!*** Jag hade pajat

bakre lårmuskeln och det gjorde riktigt ont. Den här gången klev jag av banan. Jag klarade inte av att kämpa mig vidare med smärtan så som jag hade gjort i Helsingfors. Kanske kändes det inte lika viktigt den här gången – jag vet inte. Jag bara grep om mitt ben och haltade iväg för att få hjälp.

Jag tittade upp mot publiken i hopp om att se Mills någonstans bland alla ansikten, men medan jag närmade mig huvudläktaren hörde jag ett burop. Och sedan ett till, och ett till. Buandet blev högre och högre ju närmare jag kom. När jag väl nådde fram till sidlinjen satt hela publiken och visslade åt mig. Oj, vad arga de såg ut. En del skrek till och med, och svor och röt att jag hade stannat avsiktligt för att jag ändå inte skulle kunna vinna. Sedan gjorde de narr av mitt haltande.

”Vad fan är det frågan om?” tänkte jag, och kände mig rejält illamående. ”Hur gick det här till?”

Min värld rämnade. Jag trodde inte mina öron. Jag hade hört om dem som drömde mardrömmar om att sitta i ett rum fullt med folk som vräker ur sig elaka saker till en. Plötsligt upplevde jag denna mardröm på riktigt, men i en mycket större skala. Ärligt talat hade jag aldrig kunnat föreställa mig att en jamaikansk publik – mina egna landsmän, samma människor som hade hejat på mig så högljutt när jag vunnit Junior-VM 2002 – någon gång skulle bua åt mig när jag klev av banan i Kingston.

En skadad lårmuskel var ingenting mot den här sortens smärta. Jag var bara nitton, och kritiken tog hårt på mig. Jag hade alltid visat min uppskattning för det jamaikanska folket när jag sprang ett lopp. I Kingston erfor jag dubbel olycka eftersom jag faktiskt hade skadat mig på riktigt, och jag lämnade stadion rejält förbannad. Bilresan hem var hemsk. När jag nådde fram till ytterdörren cirkulerade en hel massa skit i huvudet.

Först och främst tvivlade jag på min förmåga:

”Jag är inte tillräckligt bra på den här sporten …”

Jag ifrågasatte den jamaikanska publiken:

”Fan, jag blev utbuad av mina egna landsmän trots att jag gjorde mitt allra bästa. Jag sprang ju för allt jag var värd … Är det så här det kommer att vara från och med nu?”

Sedan blev det värre:

”För tre år sedan började jag leva det här livet. I tre år har jag varit skadad. Kommer det verkligen att funka? Borde jag verkligen fortsätta? Allt detta som jag utsätter mig för … Trots så mycket jag försöker kanske detta inte är vad jag ska satsa på. Livet som friidrottare är hårt …”

Jag visste att det var galna tankar, och jag visste att jag egentligen inte övervägde att sluta, inte på allvar. Men nästa dag satte jag mig ner med Mills. Jag berättade för honom att jag var orolig för vad som skulle hända med min karriär.

”Jag vet inte vad det är som pågår”, sa jag. ”Varför buar de åt mig?”

Mills la ut texten för mig.

”Usain, du måste lära dig hur jamaikaner fungerar”, sa han. ”När du lyckas kommer de att jubla. När du misslyckas kommer de att bua. Så är det på Jamaica. Du måste också förstå att du i främsta hand gör det här för din egen skull, inte för någon annan. Landet får komma i andra hand. Du kan inte sitta och oroa dig över vad andra tycker. Om du inte förstår det så är allt det här meningslöst.”

Mills var välbekant med kritiken eftersom också han själv var i blåsväder. Han attackerades i media. De sa att jag slösade bort min talang under hans ledning. De påstod att han, trots mina framgångar 2005, inte tränade mig så som han borde, men de hade ingen aning om våra långsiktiga planer och målsättningar. Ofta menade de att en ny tränare borde ta över.

”Om vi uppnår bra resultat kommer de att ta det som ett tecken på att du och jag kan uträtta stordåd”, sa han.

Jag gick hem och tänkte noga igenom vad Mills hade sagt och vad jag skulle göra. Jag visste att han hade rätt, att jag måste ignorera all kritik. Jag tänkte: ”Skit i publiken. Jag tänker göra det här och jag tänker göra det för min egen skull.” Jag skapade ett nytt mantra att bära med mig till startlinjen: *Tänk inte på dem. Gör det bara.*

Plötsligt handlade friidrotten om mig i första hand och de jamaikanska fansen i andra. Det kändes skönt att inte längre bry sig.

* * *

Det kom fler råd, många fler.

Om jag någon gång uteblev på löpbanan kom Mills hem till mig för att prata.

Om jag någon gång gick ut och festade kom Mills hem till mig för att prata.

Om jag någon gång missade styrketräningen eller såg ut att ha tappat stinget kom Mills hem till mig för att prata.

Ibland kom han bara hem till mig för att prata.

I början av 2007 sa han till mig att hitta något att fokusera på, något inspirerande, något att sikta mot på träningarna, antingen i gymmet eller på löparbanan.

”Du behöver en morot”, sa han. ”Du måste skapa målsättningar för att kunna pressa dig själv hårdare. Vilja är nyckeln till framgång.”

Det var ett gott råd. I början av min professionella karriär ville jag tjäna tillräckligt mycket pengar för att kunna köpa saker åt mina föräldrar. Mamma hade ingen tvättmaskin och hatade att handtvätta, så jag ville köpa en splitter ny maskin åt henne. Och farsan klagade alltid över ekonomin och det gjorde mig irriterad, så en dag när han började gnälla över räkningarna sa jag: ”Jag ska betala tillbaka varenda tiocentare jag fick när jag var liten!” Jag tänkte att om jag tjänade tillräckligt med pengar så skulle jag till och med kunna köpa en ny bil åt honom.

Jag antar att det är lätt hänt att man blir uppslukad i de rikedomar som sport i allmänhet kan generera. När jag började tävla på proffsnivå 2004 och umgicks med de andra friidrottarna fick jag lära mig hur mycket de främsta friidrottarna i Kingston tjänade, och jag tappade hakan. Ta en sådan som Asafa Powell: han är 100-meterslöpare, och det var där prestigen och pengarna fanns. Den som vann på 100 meter på en Golden League-gala, en sådan där tävling som Internationella friidrottsförbundet årligen anordnade på den tiden, fick sexton tusen dollar, och de bästa sprintrarna kunde ofta få så mycket som fyrtio till femtio tusen dollar bara för att *delta* i en tävling. Dessutom fanns det lukrativa reklamavtal om man var en toppsprinter.[1] Men Asafa blev verkligen en internationell stjärna när han 2005 satte nytt världsrekord med tiden 9,77 sekunder. ***Pang!*** Plötsligt var han hett byte och en som tjänade stora summor, för alla sportmärken och läskedrycksföretag ville sponsra honom. Varje gång jag såg honom, i Kingston eller i samband med tävlingar, satt han alltid i någon lyxig sportbil.

”Hm, så där vill jag också ha det”, tänkte jag.

2004 hade börjat dåligt. Före OS var intresset för mig stort. Jag var regerande mästare från både Junior-VM och Ungdoms-VM och hade slagit alla möjliga rekord. Fansen ville se mig springa. Jag var hett byte, särskilt på Jamaica, och folk var villiga att betala för mitt deltagande. Men mina skador förhindrade mig från att hämta ut några arvoden eller prispengar, så under mitt första år kunde jag inte utnyttja min finansiella potential.

Mr Peart hade ordnat några avtal åt mig vilka, nu när jag ser tillbaka på det, tycks ganska oansenliga, men de tydde ändå på att det fanns ett affärsmässigt intresse för mig redan då, när jag var sjutton år. Jag skrev på ett sponsoravtal med snabbköpskedjan SuperPlus och fick en massa mat från dem varje månad i utbyte mot att de fick använda min bild. Därefter skrev jag ett blygsamt avtal med sportmärket Puma som gav mig gratis löparskor, vilket jag var ganska entusiastisk över. Jag gjorde till och med reklam för mobiloperatören Digicel. Jag hade pengar på banken, men i början var det inte mycket, och när pengarna var slut så var de. Jag fick inte några jättesummor, och det jag fick brände jag slut på så fort utbetalningen kom. Ofta blev jag tvungen att be mr Peart om några extra dollar så att jag klarade mig fram till månadsslutet.

”Det är inte bra”, sa han när jag förklarade hur det stod till med ekonomin. ”Du måste lära dig att spara!”

Jag lärde mig en del viktiga saker under det där första året. Jag träffade agenten Ricky Simms från PACE Sports Management i London. Mr Peart hade satt mig i kontakt med honom för affärsrådgivning eftersom hans företag arbetade med en rad världsrekordhållare och olympiska mästare. Vi kom genast bra överens. Ricky var irländare och han och hans partner Marion Steininger var båda roliga och lätta att prata med. Jag klaffade med Ricky precis som med Mills. Ricky hade själv en gång varit en bra

medeldistanslöpare, så han förstod pressen som en friidrottare levde med lika väl som han förstod hur man gör affärer av framgång. När Ricky flög till Kingston för att träffa mig förklarade han hur branschen fungerar och hur mycket pengar jag kunde tjäna *om* jag förverkligade min potential.

Han sa att jag skulle tjäna större summor om jag började springa på ännu bättre tider. Jag skulle få högre arvoden och högre prissummor. Likaså om jag tog en guld- eller silvermedalj här och där, skulle mina arvoden öka. Om jag bara tog medalj i ett stort mästerskap som OS eller VM så skulle pengarna börja strömma in från sponsorer och andra kommersiella aktörer. Det skulle i sin tur leda till andra sorters avtal rörande saker som tv-reklam och offentliga framträdanden. Nu blev jag ivrig.

”Det här är bra grejer”, tänkte jag. ”Om jag bara håller mig i form så kan det plötsligt börja gå riktigt bra för mig. Jag kanske kan tjäna en del pengar.”

Under 2004 framgick tydligt det som Ricky lärt mig: För att tjäna mer pengar, för att kunna köpa bilar som Asafa, måste jag vinna några av de större loppen. Men för att vinna några av de större loppen måste jag besegra sådana som Shawn Crawford och Wallace Spearmon på 200 meter, och det var lättare sagt än gjort. Under 2004 sprang jag knappt alls och under 2005 visste jag helt enkelt inte hur jag skulle bära mig åt för att kunna rå på de allra bästa löparna.

Men så kom Mills till undsättning. Vid början av 2005 års säsong uppmärksammade han en brist i min löpning, och kunde vi bara få bukt med den så skulle jag bli farlig – mycket farlig.

”Du ser dig alltid omkring när du tävlar”, sa han en eftermiddag på löparbanan. ”Du gör det inte på träning men hela tävlingsloppet vänder du och vrider på nacken för att se var dina motståndare befinner sig. Det förlorar du tid på. Det sänker farten. Om du var en häst skulle jag sätta skygglappar på dig för att hindra dig från att se till vänster och höger hela tiden. Om du vill slå de andra, så titta bara framåt …”

Jag lyssnade ordentligt, och tog till mig hans råd. När jag kort därpå, i juni, sprang 200 meter i Reebok Grand Prix bestämde jag mig för att inte se mig om efter honom förrän jag passerat 150-metersstrecket. När jag väl såg mig om var han utom synhåll – långt, långt, *långt* bakom mig.

”Oj, nu fattar jag!” tänkte jag.

Det där enda lilla draget hade räckt för att förbättra mina tider 2005, vilket gjorde det möjligt för mig att börja tjäna pengar på allvar. Från och med nu fick jag högre arvoden och större prissummor. Det dröjde inte länge förrän jag fick råd att köpa den där tvättmaskinen till mamma.

Under 2006 och i början av 2007 var det pengarna jag fokuserade på – jag ville köpa den där bilen åt farsan, och jag drömde även om en sportbil åt mig själv. För tillfället körde jag en Honda, som jag förvisso älskade, men nu ville jag ha något med stil. Den drömmen använde jag för att pressa mig igenom den smärtsamma träningen, men konstigt nog verkade det som att jag var mycket mer fokuserad på min framtid än många av de andra som tränade på

Spartans och på löparbanan. Jag märkte att många jamaikanska friidrottare var nöjda med de småsummor de tjänade. När vi pratade om pengar brukade de säga: ”Okej, jag har vunnit några lopp nu, jag är nöjd med vad jag har.” Men sådan var verkligen inte jag. Jag ville få ut mesta möjliga av min situation som proffsidrottare. Jag ville maximera min potential och tjäna riktigt mycket pengar. Varje gång jag träffade Ricky bad jag honom om samma sak: ”Du, förklara för mig hur den och den tjänar si och så mycket.”

Varje dag påminde jag mig själv om vad det var jag strävade efter. I stunder jag kände mig lat frågade jag mig själv: ”Vad mer vill jag ha? Vad vill jag allra helst ha?” Och så föreställde jag mig den där bilen, de där kläderna, eller vad det nu var jag hoppades kunna köpa, och kände mig mer motiverad.

Kom igen, Bolt! Om du vill ha det måste du träna!

Jobbigt var det ändå. En del kvällar sa Mills åt mig att springa ännu ett 300-meterslopp, och ett till, och ett till, trots att jag hade sprungit hela kvällen. Jag kunde vara slut i hela kroppen, oförmögen att resa mig upp från banan, och ju mer jag rörde mig, desto mer brände det och värkte. Varenda muskel skrek: ”Nej! Jag vill inte göra det här!” Och i sådana stunder fick jag gräva djupt för att hitta den rätta motivationen.

Tack och lov lärde Mills mig ett sätt att välkomna smärtan. Han kallade dessa överväldigande anfall av smärta för ”prövningens stund”, ett ögonblick av svår plåga då kroppen sa åt en idrottare att sluta, att vila, för att slippa den fruktansvärda smärtan. Det var en avgörande stund. Han menade att om en idrottare slutade i den stunden så skulle all den föregående smärtan vara meningslös, för muskelstyrkan skulle förbli så stor som den varit innan. Men om man arbetade sig igenom smärtan och sprang ytterligare två lopp eller tre, då skulle man förbättra sin fysik under den tiden, det var ens chans till att bli starkare.

Jag lärde mig också att springa vidare även om jag kände hugg av smärta. Mills sa till mig att när jag fick oväntade anfall, som att det brände till i en nerv i axeln eller skavde runt knäskålen, så var det bara att fortsätta. I stunder av osäkerhet gällde det att pressa sig framåt. Genom att uppleva nya känslor skulle jag komma att förstå min kropps förmåga att övervinna stunder av oro, och Mills idé var egentligen ganska självklar.

”Man vet aldrig”, sa han. ”Kanske känner du en smärta i OSfinalen, och om du vid det laget inte har lärt känna smärtan i fråga under träningarna så kanske du stannar trots att den är övergående och inte på något vis försvagande. Om du stannar kan du i värsta fall förlora ditt livs enda chans att ta en guldmedalj i OS. Men om du tidigare har lärt dig att springa med smärtan så förstår du hur den fungerar. Det betyder att du allttid har en chans att segra.”

Varje gång det högg till fortsatte jag att springa. Och för varje träningspass blev ”prövningens stund” en smärta som kändes allt mer bekant.

* * *

Det är märkligt hur ett enda lopp kan förändra allting. I augusti 2007, när VM i Osaka i Japan skulle äga rum, var jag stark, verkligen stark. Jag hade sprungit genom prövningens stund så många gånger på träningarna att det nästan tagit kål på mig, och Mills bål- och ryggövningar hade jag uthärdat. Varje. Dag. Men styrketräningen var något för sig. Jag avskydde den verkligen. Om jag ens dök upp på gymmet gjorde jag som regel en dålig insats.

Men träningen på löparbanan lönade sig. Jag hade klättrat upp på rankinglistan efter några bra tider i början av säsongen. I juni tog jag andraplatsen i Reebok Grand Prix i New York. Jag kände att min teknik blev bättre för varje tävling, och mina rekordtider förbättrades. Det kändes okej att komma tvåa eller trea i ett lopp om jag samtidigt slog personligt rekord. Så länge jag blev snabbare och snabbare var jag ganska nöjd.

I juli tog jag silver i Athletissima, Super Grand Prix-tävlingen på Stade Olympique i Lausanne i Schweiz, och guld i London i Norwich Union Grand Prix. Inför VM i Osaka ansågs jag utan tvekan vara en farlig utmanare, men jag var inte favorit, för Tyson Gay var verkligen i toppform. Han hade vunnit i de nationella uttagningarna i USA på 19,62 sekunder, och alla trodde att han hade läget under kontroll. Den känslan förstärktes ytterligare inför 200-metersloppen eftersom han hade besegrat Asafa i 100-metersfinalen, vilket var en chock för mig, dels för att Asafa var världsrekordhållare och *den störste,* dels för att Tysons seger tydde på att han nu var en seriös utmanare inför OS i Peking nästa år.

Jag hade ändå bra självförtroende. Min tränare verkade också laddad, men medan vi förberedde oss inför försöken påminde han mig om min skada i Helsingfors. Han ville att jag skulle ta det lugnt i de första loppen.

”Ta inte ut dig”, sa han gång på gång. ”Du får inte överansträng dig.”

Han förklarade att jag måste komma antingen etta eller tvåa i semifinalen för att få en bra bana i finalen – en som låg på utsidan, alltså inte för nära kurvan. Så fort jag hade säkrat min position i ett lopp skulle jag bara jogga i mål. Jag fick inte ta i så mycket att jag riskerade att sträcka en lårmuskel igen.

Pang! Jag vann mitt försöksheat utan problem, tog det lugnt hela vägen in i mål. En kille höll på att bryta nacken av sig för att knipa förstaplatsen, men jag hade tillräckligt med bränsle för att gå in som tvåa utan att behöva lägga i högsta växeln. Sedan vann jag kvarts- och semifinalerna utan att anstänga mig alltför hårt, och i båda loppen sprang jag mot Wallace. Nu skulle jag få springa på bana fem i finalen, inklämd mellan Tyson och Wallace. Dags att visa vad jag gick för.

Medan vi ställde upp oss vid startlinjen på Nagai Stadium hade jag bara en sak i tankarna: ”Du klarar det här!” Mitt självförtroende var på topp och det enda jag verkligen oroade mig för var starten. Jag visste att en långsam reaktion på startskottet var allt som behövdes för att jag inte skulle ha en chans mot Tyson, för han var en stark motståndare och gjorde jag ett enda misstag så

var jag rökt, särskilt i ett så viktigt lopp som en VM-final. När insatserna var höga blev han skoningslös. Tyson skulle gladeligen ha brutit foten för en guldmedalj.

När jag ser tillbaka på det tror jag inte att han kunde föreställa sig att jag skulle slå honom, inte ens för ett ögonblick. Som han såg det var nog Wallace det största hotet på 200 meter. Det främsta tecknet på att han nog inte oroade sig så mycket över mig var att vi fortfarande uppträdde avslappnat mot varandra vid startlinjen. Vi brukade prata med varandra före loppen, han hälsade alltid på mig när vi möttes och han skrattade alltid åt mina skämt. Sanningen var att Tyson aldrig någonsin samtalade med killar han betraktade som allvarliga hot mot hans ställning.

Det var sådan han var. Alla som tittade på friidrott visste att Tyson var en sammanbiten typ. Före ett lopp brukade han stirra på löparbanan som om han ville mörda den, som om han *hatade* banan. Han var på helspänn, och det var hans sätt att förbereda sig. Han var inte den som spexade framför kamerorna. Han skojade inte med de andra killarna inne i hallen där de tävlande samlas före ett lopp. I det avseendet var Tyson lättläst. I hans ögon var jag inget hot, och det var därför han var snäll mot mig. Men fan vad jag ville vara hans största problem.

Pang! Skottet avfyrades, jag lämnade startblocken och när jag efter femtio meter kommit ikapp Wallace förstod jag att jag hade fått en bra start. Jag sneglade åt sidan. Jag kunde inte se Tyson, men visste att han var strax bakom mig. Jag koncentrerade mig på banan igen. Jag kunde höra hans korta, häftiga andetag och spikskorna som snärtade mot banan. Klapp! Klapp! Klapp! Under de första sjuttiofem metrarna hördes det där skarpa metalliska lätet alldeles intill mig. Det verkade inte närma sig.

”Tyson kommer inte förbi”, tänkte jag. ”Han kommer inte förbi!”

Jag borde ha vetat bättre. Efter kurvan flög Tyson iväg som en missil. Han var borta, försvunnen i fjärran, och inget kunde stoppa honom. Jag kunde inte fatta det – han hade stulit fem meter ifrån mig på ett kort ögonblick. Jag bara stirrade, trodde inte mina ögon. *Vad i helvete var det som hände?* Men jag trodde fortfarande att jag kunde ta honom. Jag bet ihop och sprang för allt jag var värd.

”Jag ska komma ikapp”, tänkte jag medan avståndet minskade och mållinjen blev synlig. ”Jag ska komma ikapp!”

Men jag hade fel. Jag hade inte tillräckligt med krafter. Mina motorer kunde inte åstadkomma Tysons hastighet.

”Nej, glöm förstaplatsen”, tänkte jag. ”Det här är allt du har att ge. Du kan inte slå honom.”

När tjugo meter återstod var spelet slut. Tyson tog förstaplatsen och satte nytt mästerskapsrekord med tiden 19,76 sekunder, men själv tog jag silver med 19,91 sekunder och slog alltså Wallace. Det var min första medalj i ett riktigt stort mästerskap. Nog hade jag bevisat ett och annat.

Jag *kunde* göra bra ifrån mig även i de största tävlingarna. Jag *kunde* arbeta hårt utan att sträcka en muskel. Jag kunde vinna medaljer trots min skolios. Och skit samma vad folk tyckte om mig där hemma – nu var jag verkligen tätt i hälarna på Tyson.

* * *

Samtidigt fanns det frågetecken och frustrationer. Jag föll ner på banan efteråt, och huvudet snurrade. Jag ville få grepp om vad som just hade inträffat, för jag hade gett mitt allt och kunde inte fatta hur Tyson hade kunnat springa om mig i kurvan. På bråkdelen av en sekund hade han stulit flera meter ifrån mig och lämnat mig bakom.

När jag kom till OS-byn den kvällen var alla entusiastiska över mitt silver, och det var jag också, men ändå var jag långt ifrån lugn. *Vad i helvete? Hur kunde han slå mig?* Vid två på natten höll jag på att bli galen, jag kunde inte slappna av, jag behövde få svar. Jag gick korridoren bort till Mills rum och knackade på hans dörr. Jag hade väckt honom, han såg yrvaken ut, men han förstod direkt att det var något jag behövde prata med honom om.

”Usain? Hur är det med dig?”

Jag öste ur mig mina bekymmer.

”Hur lyckades han? Jag förstår bara inte. I ena stunden låg han bakom mig och i nästa kom han farande ut ur kurvan på det där sättet – *hur gick det till?* Jag trodde verkligen att jag hade övertaget. Jag trodde att jag skulle ta honom.”

Det var mitt i natten och de flesta av de andra friidrottarna låg och sov, men själv var jag mentalt sett fortfarande ute på banan med min största rival. Min tränare hade redan förberett sitt tal. Kanske hade han planerat det sedan länge – inte vet jag. Så kändes det i alla fall.

”Det är för att du slappar på styrketräningen”, sa han. ”Du tror att du gör vad du ska, men det gör du inte.”

Jag avbröt honom. ”Jo, men jag …”

”Nej, det gör du inte!” sa han. ”Du gör en del av det, och ja, det är hårt arbete, men du måste göra allt. Få in det i högkvarteret, för du har snabbheten men du behöver mer styrka.”

Sedan sa han att jag måste pressa hårdare och träna mer på Spartans. Jag behövde bli starkare. Med lite mer muskler skulle jag ha kraft att lyfta knäna högre sedan jag lämnat kurvan. Då skulle jag få högre fart. Skillnaden mellan mig och Tyson, sa han, var att han hade krafter kvar när mina tagit slut.

”Menar du det?” sa jag.

”Ja, Usain, det menar jag.”

I det ögonblicket tycktes framtiden utstakad, och jag kände tävlingssinnet vakna till liv. Jag stod inte ut med att bli slagen av Tyson Gay, och inte av någon annan heller, när jag innerst inne visste att jag hade all den begåvning som krävdes för att bli den bäste i världen. Nog för att det skulle bli svårt att nå dit, och jag skulle verkligen få skärpa till mig och jobba hårdare, men jag

fick väl stå ut med smärtan då. Jag ville bli den bäste. Jag var redo att börja anstränga mig, till och med på det förbannade gymmet.

Efter alla samtal med min tränare hade polletten äntligen trillat ner. Jag ville springa fortare än alla andra, jag ville bli nummer ett. Men mest av allt ville jag ta guld i OS i Peking 2008. Jag hade hittat en ny motivationskraft för att ta mig igenom prövningens stund, och den här gången var det inte någon bil åt farsan eller någon snygg klocka till mig själv. När huvudet föll ner på kudden hade jag bara en tanke i skallen.

”Du, Tyson. Den här gången hade du tur.”

* * *

Jag ska berätta något som visar hur trött jag var mot slutet av 2007. I en tävling i Zürich sent på säsongen blev jag slagen på 200 meter av den amerikanske sprintern Xavier Carter under sådant tumult att jag blev riktigt förbannad, förmodligen mer förbannad än jag någonsin varit förut i samband med en tävling.

Xavier var en tuffing med ett tvivelaktigt förflutet som han inte kunde lägga bakom sig, hur mycket han än försökte. Han hade en gång blivit anhållen för att ha burit dolt vapen. Han hade fått smeknamnet ”X-Man”, och varje gång han sprang först över mållinjen formade han ett kryss med armarna, vilket jag tyckte var komiskt i början, fast det skulle jag inte tycka länge till.

Tävlingen i Zürich ägde rum kort efter VM i Osaka, och jag var ganska laddad inför den. Jag kände mig redo igen. X-man hade missat Osaka på grund av en skada, så honom oroade jag mig inte för. Jag tänkte mig inte honom som ett hot, men strax innan jag packade väskorna för att åka till Schweiz fick jag en varning från Wallace Spearmon.

”Du, Usain. Undvik det här 200-metersloppet”, sa han.

Jag förstod inte vad han pratade om. ”Va?” sa jag. ”Du skämtar.”

Men Wallace skämtade inte. ”Jag menar allvar. X-man har varit i Zürich i tre veckor”, sa han. ”Han har tränat hårt för att kunna slå oss. Han har skickat en massa sms med hotelser om hur han ska spöa skiten ur mig, och dig också. Han är riktigt farlig.”

Jag och Wallace hade blivit goda vänner under en tävling i Crystal Palace i England 2006 då jag hade räddat honom från att missa starten. Jag minns när jag värmde upp ute på banan den dagen och tittade mig omkring för att se vem som gjorde vad. Wallace brukade infinna sig på banan tidigt för att göra några stegringslopp och provstarter, men den här gången syntes han inte någonstans.

”Var håller grabben hus?” tänkte jag. ”Jag vet ju att Wallace är här någonstans – han borde ha börjat sin uppvärmning nu.”

Efter att ha stretchat i ungefär tjugo minuter började jag bli lite orolig för honom.

”Det måste vara något fel. Annars skulle han ha varit här nu.”

Jag tog upp mina kläder och gick bort till sidlinjen. Till min förvåning såg jag Wallace ligga utsträckt på en bänk en bit bort. Han sov med kepsen

nerdragen över ansiktet. Jag joggade dit och började ruska om honom.

”Wallace, vad håller du på med?” ropade jag. ”Du måste upp!”

Han for upp från bänken. ”Va? Vad är det som händer?” mumlade han och såg verkligen sömnig ut.

”Dags att värma upp!” ropade jag. ”Kom igen, jag är redan klar att springa.”

Jag insåg att jag förmodligen hade räddat Wallace från att verkligen göra bort sig på banan. Utan en ordentlig uppvärmning är det osannolikt att han hade åstadkommit något att vara stolt över den kvällen, och efter min gest fick vi en avslappnad relation, förmodligen eftersom Tyson vann den dagen medan Wallace kom trea och jag fyra. Men den här gången var rollerna ombytta. Genom att varna mig för X-Man var det nu Wallace som agerade väckarklocka åt mig. Mitt största problem var att jag inte var på humör för att höra den.

”Nej, jag är inte orolig”, sa jag när han förklarade för mig hur laddad X-Man var. ”Det här kommer att gå bra, jag är i toppform …”

Wallace var inte orolig. ”Jag tänker inte springa. Jag känner på mig att det är något på gång. Han har väntat på det här ända sedan Osaka. Är du säker på att du ska åka, kompis? Är du inte trött, då?”

Jag sa: ”Du, jag är *inte* trött.”

”Jo, du är trött”, sa han. ”Du känner bara inte hur utmattad din kropp är.”

Jag tänkte inte höra på honom. Jag var inte rädd för X-man. Nog för att han hade slagit mig tidigare på säsongen, med den otroliga tiden 19,63 sekunder, som då var den näst snabbaste tiden någonsin på 200 meter, men jag var redo och heltänd på tävlingen i Schweiz, ända fram till den stund då jag infann mig vid startlinjen.

Kort efter att skottet gick mindes jag med vånda vad Wallace hade sagt. Jag skötte mig bra i accelerationsfasen, men sedan jag fått upp farten och metrarna for förbi – fyrtio, femtio, sextio – kände jag hur kroppen höll på att ge vika. Efter sjuttio meter hade jag inget kvar att ge, all min energi var slut. Så tittade jag mig omkring och såg X-Man komma ut ur kurvan. Han tog ledningen.

”Fan också”, tänkte jag. ”Jag kommer att förlora det här loppet. Wallace hade rätt.”

Jag lugnade mig med vetskapen att jag fortfarande kunde ta andraplatsen utan större problem.

”Skit samma”, tänkte jag. ”Jag tar det lugnt, fullföljer loppet bara.”

Sedan hände det värsta. När X-Man sprang först över mållinjen var han riktigt upphetsad och visade detta genom att göra sin välbekanta segergest, att forma armarna till ett kryss medan han joggade runt banan. Det gjorde mig riktigt irriterad.

”Allvarligt? Du uteblir från VM och så gör du så här?” tänkte jag. ”Du kommer här och x:ar mig? Du måste skämta.”

Jag var ordentligt upprörd, och när jag träffade Wallace kort därpå skrattade han högt.

”Jag sa ju åt dig att inte springa!” sa han. ”Jag varnade dig.”

Jag var fortfarande ursinnig. ”Du, nästa gång du ser att jag och X-Man ska springa i samma lopp, då ska du hålla dig borta från startlinjen.”

”Va?” sa Wallace.

”Jag menar allvar”, sa jag bestämt. ”Ställ inte upp i det loppet. Då ska han få igen.”

Jag menade vad jag sa, men Xavier hade lärt mig en läxa lika viktig som dem jag fick av min tränare: jag måste förstå min kropp bättre. Utan den vetskapen kunde jag glömma att någonsin bli en stor friidrottare.

1 Golden League ersattes 2010 av Diamond League. Golden League-galorna ägde rum i Zürich, Bryssel, Oslo, Rom, Paris och Berlin.

KAPITEL ÅTTA
SMÄRTA OCH ÄRA

”Du borde prova att springa på en annan distans.” Min tränare fick det att låta som om jag hade något att säga till om, men vi visste båda två att det var en order. Trots min förlust mot X-man i Zürich hade jag blivit fysiskt starkare under säsongen, och min rygg hade mått bra av de nya övningarna och behandlingen från doktorn i München. Jag hade fått en ny massör som hette Eddie och som värmde upp min kropp före varje träningspass och tävlingslopp. Men det kändes som om min form på 200 meter skulle kunna förbättras genom lite extra träning. Att arbeta med en annan distans skulle förbättra min styrka och kondition, och eventuellt göra mig snabbare i kurvan och i avslutningen.

”Bra idé”, sa jag när han nämnde det någon gång i mitten av 2007. ”Jag gillar den.”

Så kom den dumma delen av förslaget.

”Jag tycker att du ska springa 400 meter igen, som du gjorde på high school.”

”*Va? 400 meter? Aldrig i livet!*”

I mina ögon fanns det inget gott som kunde komma av det. 400 meter var bara smärta och ännu mera smärta. Jag mindes träningarna på William Knibb tillsammans med mr McNeil och blev illamående. Jag hade sett hur hur hårt de professionella 400-meterslöparna fick jobba. Det var rena helvetesloppet i mina ögon. Jag visste att prövningens stund skulle ta kål på mig.

”Nej”, sa jag och tänkte fort. ”Vi provar 100 meter istället.”[1]

Min tränare grimaserade – han tyckte jag var knäpp. I hans ögon var den kortare distansen svårare att lyckas på eftersom den var så tekniskt avancerad. ***Pang!*** Så snart startskottet gått måste allting gå som smort, och ett enda litet misstag var tillräckligt för att sjabbla till hela loppet. En dålig start – glöm det.

Dålig teknik i accelerationsfasen – glöm det. Tappa huvudet under avslutningen – glöm det.

På 200 meter kunde jag göra ett misstag, till exempel ta några dåliga steg eller få en sen start, och sedan skärpa mig i kurvan. I ett 200-meterslopp fanns det mer tid och avstånd att ordna till det man misslyckats med. På 100 meter gällde helt andra villkor. Det fanns så mycket som kunde gå fel och så lite tid att rätta till eventuella brister i tekniken. Allting måste vara helt perfekt, från den allra första rörelsen till den avslutande bugningen över mållinjen. Mills oroade sig också för att den explosivitet som krävdes för att fullända ett kort lopp kanske skulle öka påfrestningen på ryggen och benen.

Som om det inte var nog menade han att det skulle ta en evighet för mig att veckla ut min kropp i starten. Några år tidigare hade mina tränare på high school sagt att jag var för lång för 100 meter. Nu fick jag höra samma sak igen.

Min längd gjorde mig *alldeles* för lång för 100 meter. Det var ett vettigt argument. Jag var mycket längre än Tyson, som var 1,78. Den längden gjorde honom tillräckligt kort för att kunna komma ur startblocken på nolltid, och samtidigt tillräckligt lång för att kunna springa riktigt fort. Det var den kombinationen som hade gjort det möjligt för honom att lyckas på både 100 och 200 meter.

Mills poäng var att starten var den första utmaningen i alla korta lopp. När startskottet gick vecklade sprintern ut sig från sin hukade ställning så fort som möjligt, och en längre kille hade nackdelen att det tog längre tid – det var enkel logik. Tidsmässigt kan en sådan rörelse tyckas som en hundradels sekund, ett pulsslag, en blinkning, men ofta var det tillräckligt länge för att skilja någon som jag från en kortare kille som Tyson eller Asafa. Den där blinkningen var hela skillnaden mellan en mästare och en medelmåtta.

Mills hade gjort en massa uträkningar. Han trodde även att det var svårare för en längre kille som jag att få tryck i stegen eftersom mina ben var så långa. En kille på 1,95 kunde inte få upp stegfrekvensen tillräckligt för att nå den hastighet som krävdes, sa han. Åtminstone inte i teorin. Men trots att de fysiska realiteterna talade emot mig fortsatte jag att envisas.

”Åh, kom igen”, sa jag. Jag nästan bönföll honom. ”En enda chans, det är allt jag begär. Anmäl mig till en tävling. Om jag gör dåligt ifrån mig så ska jag börja springa 400 meter nästa säsong. Men om jag lyckas bra, säg, om jag springer på 10,30 eller bättre, då ska jag satsa på 100 meter.”

Min tränare gick motvilligt med på detta. En del av hans utvecklingsstrategi gick ut på att utmana löpare med uppnåeliga målsättningar, eftersom det gav dem extra motivation i träningen och tvingade dem att träna hårdare, särskilt om det väntade en belöning för slitgörat. Så snart ett mål var uppnått satte Mills upp ett nytt. Och sedan ett till. Han var som en bonde som leder sin åsna fram med en morot i handen.

Min 100-meterskarriär inleddes till stor del enligt samma princip. Min tränare sa åt mig att mitt första mål skulle bli att slå det jamaikanska rekordet

på 200 meter, som var 19,86 sekunder. Om jag lyckades med det så skulle jag få prova att springa 100 meter. En liten tävling i Rethymno på Kreta skulle bli mitt ”prov”, och om jag sprang på 10,30 eller bättre så skulle jag få slippa 400 meter och istället koncentrera mig på den kortare distansen. Min morot hängde nu och dinglade framför mig. Men om jag slöade till och sprang långsamt så väntade en säsong fylld med allvarlig smärta.

Jag var laddad och visade vad jag gick för. I Jamaikanska mästerskapen 2007 uppnådde jag det första målet genom att slå Don Quarries trettiosexåriga nationella rekord på 200 meter med tiden 19,75 sekunder. När tävlingen i Rethymno skulle äga rum, ungefär en månad före VM i Osaka, förberedde jag mig inför mitt ödesmättade 100-meterslopp som någon med en stor belöning i sikte.

”Kom igen, nu”, tänkte jag när jag klev fram till startlinjen. ”Idag får du inte misslyckas. 400 meter skulle bli din död …”

Pang! Skottet avfyrades och jag for iväg som en raket. Jag hade inte tid att tänka på vad som pågick, jag bara sprang för allt jag var värd, benen och armarna pendlade på. Jag glömde bort hur lång jag var och nackdelarna med mina långa ben. Istället fokuserade jag på bilden av hur min tränare stod och tittade på tidtagaruret medan jag sprang 700-meterslopp på träningarna. När jag sneglade åt sidan såg jag att jag låg etta.

”Vad i helvete?” tänkte jag. ”Jag kommer att vinna!”

Loppet var över på ett ögonblick. Jag sneglade upp mot klockan och hoppades på, bad om, en anständig tid. Det stod: ”1/BOLT: 10,03 sekunder.”

Tio noll tre?!

Jag hade räddat arslet. Jag hade vunnit på en tid så snabb att jag nu visste att jag aldrig mer skulle behöva springa 400 meter. Lättnaden och glädjen infann sig direkt – min tid kändes som en tursam flykt från en eländig och påfrestande fängelsetillvaro. Mills verkade också ganska uppjagad. Han kunde inte fatta hur snabbt det hade gått.

”Jag trodde aldrig att du skulle kunna springa på tio sekunder”, sa han med ett leende. ”Jag trodde möjligen att du skulle kunna springa på några tiondelar över, men inte så fort …”

Jag hade gjort mitt jobb.

”Och vi hade ett avtal, eller hur?” sa jag.

Mills nickade, men än visste ingen av oss att vår vadslagning skulle leda till konsekvenser för sporthistorien.

* * *

Då och då kan en idrottare få en känsla av att något alldeles speciellt ska inträffa. Det är inte en känsla av ett förutbestämt öde, utan en känsla av att allt hårt arbete kommer att börja löna sig. Under 2008 föll allt på plats, jag kände mig livsfarlig. Den här säsongen ville jag krossa allt motstånd.

När grundträningen började i oktober 2007 lyfte jag alla vikter och gjorde alla ryggövningar som stod på Mills schema. Fan, jag gick till och med till

gymmet när jag blev tillsagd att göra det. Jag hade Peking i sikte och ingenting skulle få komma i vägen.

”Okej”, sa jag till Mills när arbetet satte igång. ”Vad du än säger att jag ska göra på träningen, så ska jag göra det. Om du vill ha mig till att springa tio 300-meterslopp så gör jag det. Jag tänker inte ens protestera.”

Först trodde han inte på mig. Han trodde att jag skulle smita som vanligt. Han förväntade sig nog att jag skulle hoppa över styrketräningen om morgnarna. Under tidigare år hade jag gått och klagat eller försökt slippa undan ett och annat lopp om det pågick träningslopp med tidtagning på banan. Men till hans förvåning gjorde jag nu allt jag skulle – jag uppvisade samma arbetsmoral som min pappa hade haft i sitt yrkesliv i Coxeath, och jag pressade mig själv hårt. Om Mills ville att jag skulle springa nio lopp på en och samma kväll så sprang jag nio lopp. Om han sa åt mig att springa fortare så sprang jag fortare. Det var tufft och det gjorde ont, men varje gång prövningens stund angrep mina muskler påminde jag mig själv om mitt nya fokus, min nya ambition: ”Du, det här är ett OS-år. Det här är min chans. *Jag behöver det här*.”

Jag var fokuserad, och så fort ett mästerskap eller en tävling närmade sig blev jag den perfekte idrottsmannen. Jag slutade i princip att äta onyttig mat och stängde av chatten och telefonen, särskilt på lördagskvällar. Jag behövde få vila utan att distraheras av vänner som ville ut och festa. Plötsligt var jag en exemplarisk proffsidrottare.

Det fick nästan omedelbara resultat. Jag fick utmärkt fysik. Jag tränade hårt på gymmet och mina armar blev massiva, mina magmuskler skarpa i konturerna och mina vader och lår väl trimmade. Jag var så stark och vältränad att jag kunde stå framför spegeln och tänka: ”Wow, Usain. Du ser ju riktigt jävla bra ut.” Musklerna spelade.

Jag blev snabbare också. Kring nyår fick jag höra att Daniel Bailey, 100- och 200-meterslöparen från Antigua och Barbuda, skulle börja träna på vår bana. Det gjorde mig entusiastisk eftersom det innebar att jag skulle få en ny motståndare, någon att mäta mig mot dagligen. Daniel var snabb i starten, en riktig jävel på att flyga upp ur startblocken, och våra träningspass blev snart till intensiva kraftmätningar där båda avskydde att förlora.

Pang! Pang! Pang! Under de allra första veckorna hamnade Daniel alltid före mig i början av loppen, så kraftfull som han var i starten. Första gången som jag tog mig förbi honom på de första fyrtio metrarna förstod jag att det var stort. Och sedan hände det igen och igen. Jag var grym, jag hade hittat en ny växel genom det hårda arbete som min tränare hade hjälpt mig igenom. Jag uppnådde otroliga hastigheter och Daniel kunde inte längre hänga med, trots sin explosiva start.

Fast ibland arbetade jag för hårt. Det fanns kvällar då jag inte hade någon energi kvar, och om utmattningen blev för svår bad jag Mills om att få ledigt en dag. Tjugofyra timmars återhämtning var som regel allt jag behövde för att

få tillbaka energin, för jag var stark – verkligen stark. Jag visste att min goda fysik skulle förse mig med den sortens raketbränsle som jag behövde för att skjuta ut ur kurvan snabbare än Tyson, Wallace och alla andra på 200 meter. Och på 100 meter blev jag också snabbare.

Jag hade avslutat tredje terminen i Mills treårsplan med framgång och utan skador. Precis som han hade förutspått under vårt första möte var jag nu redo för mitt OS-år.

* * *

Mills pressade mig framåt på både 100 och 200 meter, och jag ställde upp i alla stora tävlingar mot alla de svåraste konkurrenterna.

Om jag kände tvivel inför någon av hans strategier behöll jag det numera för mig själv, för jag var ung, bara tjugoett, och han visste nog bättre än jag. Så när det dök upp en ny tävling som var aktuell för mig infann jag mig alltid vid startlinjen och flög upp ur startblocken jämsides med konkurrenter såsom Tyson Gay och Asafa Powell. Men det hade jag ingenting emot, för jag vann på båda distanser, särskilt på 100 meter där mina tider fick folk att tappa hakan, och det gjorde jag själv också.

Min första tävling under 2008 var i Spanish Town på Jamaica och för att bevisa att 100-metersloppet på Kreta inte hade varit någon engångsföreteelse sprang jag ännu en gång på 10,03 sekunder. Efter loppet slappade jag lite med min tränare på arenan och började prata siffror. Vi trodde att jag (under de bästa förutsättningar) skulle kunna springa 100 meter på 9,87 sekunder, eller möjligen 9,86, men att det nog skulle ta lite tid för mig att bli så bra. Ingen av oss trodde att jag hade den rätta fysiken för att springa snabbare än så. Men så i maj hände det något i Kingston.

Jag skulle springa 100 meter i Jamaican Invitational. Eftersom det var en ganska ny tävling som ännu inte var särskilt uppmärksammad var det inte smockfullt på läktaren som på Junior-VM 2002 eller Champs. Ändå var stämningen hög, riktigt hög. Åskådarna var ordentligt tända, och därför blev också jag det, och jag kom långsamt ur startblocken men passerade hela fältet vid femtiometersstrecket. När det var tio, femton meter kvar hade jag lagt alla långt bakom mig och kunde jogga först in i mål.

Jag trotsade allas teori. Att vinna på 100 meter borde inte ha varit så enkelt för någon med min kroppsbyggnad. Men vad jag och min tränare inte hade insett på träningarna var att min längd faktiskt blev till en fördel under den senare delen av loppet. På något vis kunde jag rotera snabbt, vilket hade verkat otänkbart för en sprinter så lång som jag. Min begåvning var ovanlig på så vis att jag var tio, femton centimeter längre än många av mina rivaler men hade förmågan att ta färre steg på banan än alla andra. Min tränare bedömde senare att jag tog fyrtioen steg i ett 100-meterslopp medan de andra normalt tog mellan fyrtiotre och fyrtiofem steg. Det var goda nyheter. Jag hade en viktig fördel, oavsett nackdelen i startblocken. Vad gjorde det om jag var lite

dålig i starten när jag hade kraften att komma ikapp de andra efter trettio meter?[2]

Det var en helt ny känsla för mig att komma längst bakifrån och ändå ta segern, men det var först när jag såg tiden som jag blev riktigt upprymd. Först visade klockan 9,80 sekunder, vilket var ganska bra, bättre än de tider som jag och Mills hade förutspått. Men det är något märkligt med tiden på Jamaica – det är en plats präglad av attityden att ”allt kan klaras upp imorgon”, och så var det också med min tid. Ett ögonblick senare blinkade siffrorna till, och tiden hade korrigerats till 9,76. ”Åh, herregud”, tänkte jag. ”Vilken tid!” Och så hörde jag ljudet omkring mig på stadion. Publiken jublade, skrek, blev som galna. Men det fanns också en känsla av tvivel, av att något ovanligt hade skett. Den där tiden var den näst bästa i världen någonsin efter Asafas rekord på 9,74, och eftersom resultatet syntes på skärmar över hela världen var det många friidrottsfans som tänkte: ”Vad i helvete?”

I USA började man genast protestera. Min tid avfärdades. Folk påstod att klockan var trasig och att domarna hade gett mig en inkorrekt tid. Det var skitsnack. Klockan på nationalstadion var känd för att alltid visa fel tid först och sedan slå om till den rätta. Kritiken var emellertid inte oväntad. Det hade länge pågått en rivalitet inom friidrotten mellan USA och Jamaica, mest för att vi hade börjat utmana deras dominans på de korta sträckorna.

Men det var inte bara fansen som var förargade. En tid senare ringde Wallace för att berätta att han hade fått kritik av sin klubb för att vi syntes tillsammans på arenorna. De tyckte inte om att vi konverserade på tävlingar, särskilt inte under ett OS-år. Hans tränare avskydde när han talade respektfullt om mig i intervjuer, och vid ett tillfälle hade de till och med hotat honom.

”Säg inget gott om Usain Bolt!” löd hans order. ”Säg att du tänker slå honom! Sluta säga att Usain Bolt är en stor idrottsman. Sluta upp med att le i tv och sluta umgås med honom. Var *seriös*.”

Klagandet på klockan var ytterligare ett exempel på rivaliteten mellan de båda nationerna. De ville klanka ner på mitt resultat genom att kritisera tidtagandet på Jamaica. När jag några veckor senare sprang på 9,92 i Port of Spain använde de det som ett bevis för att jag inte sprang så fort som klockan i Kingston ville ha det till.

”Ser ni? Han var inte så bra som alla trodde!” ropade de.

Min attityd? *Ni får tro vad ni vill – jag bryr mig inte.*

Och varför skulle jag? Jag var tjugoett år, det var bara mitt fjärde tävlingslopp på 100 meter och jag hade till och med överraskat mig själv. Det faktum att jag också hade överraskat amerikanerna var bara ett gott tecken, vad jag kunde se. Det betydde bara att jag hade gjort dem rejält oroliga.

* * *

Hör här: Det ska till en hel del tur för att slå ett världsrekord. Det handlar inte bara om ren begåvning, även om sådan hjälper. Idag när jag tänker på mitt femte 100-meterslopp, i Reebok Grand Prix i New York, blir jag alltid lika

häpen, för det var i den tävlingen som jag etablerade mig som en seriös utmanare inför OS. Men det konstigaste med det loppet var att så många faktorer gagnade mig på en och samma gång. Det kunde mycket väl ha blivit en tävling som vilken som helst. Istället blev det en galen resa som gjorde att jag blev världens snabbaste man för första gången.

Den första tursamma omständigheten var själva platsen. Sedan långt tillbaka bodde det många jamaikaner i och omkring New Yorks fem distrikt, så när jag anlände till Icahn Stadium, en föga glamorös arena på Randall's Island, var stället knökfullt. Utanför hängde skyltar om att det var ”utsålt”och hundratals biljettlösa hade samlats uppe på en gräsvall bakom arenan. Det fanns gott om energi att ta till sig.

Det förvånade mig, för det hade regnat ordentligt under natten. Blixtarna lyste upp himlen och åskan mullrade ovanför oss. Den vidskeplige hade kanske tagit det som ett omen, men jag blev istället mer laddad. En blöt bana kunde ibland gynna löparen eftersom det blev mer studs i underlaget.

Men det var inte ett nytt personligt rekord jag hade i tankarna. Det jag fokuserade på var mannen bredvid mig på startlinjen: Tyson Gay. Tyson var än så länge den bäste, världsmästare på båda distanserna. Han var stark, helt klart favoriten den kvällen, och det kändes bra eftersom det innebar att det inte fanns någon press alls på mig själv. Allt jag behövde göra var att komma dit och göra ett anständigt lopp.

Det var den andra tursamma omständigheten. Psykologiskt sett hade jag den mest fördelaktiga positionen på så vis att jag inte hade något att förlora. Jag skulle möta den bäste och ville veta om jag kunde slå honom. Om jag gjorde det skulle jag göra alla på läktaren glada. Om jag inte gjorde det skulle ingen bry sig förutom jag själv. Men jag kände på mig att Tyson var orolig på grund av den tid jag åstadkommit på Jamaica. Den var bättre än alla tider han sprungit på under året. Naturligtvis tänkte han: ”Fan, tänk om den här killen verkligen är så där bra. Kanske lyfter han taket ikväll …”

Själv kände jag mig ganska lugn. Jag hade självförtroende eftersom jag hade tränat så bra: det gick inte att ta miste på, så trimmad som jag såg ut. Lite nervös var jag förstås, men det var förståeligt med tanke på att detta skulle bli mitt första riktiga prov på 100 meter. Denna tävling i New York var min chans att visa Tyson och hela världen vad jag gick för. Men bortsett från det var jag alltså ganska lugn. Inte för en endaste sekund tänkte jag att jag skulle sätta nytt världsrekord.

Allvarligt talat var det inget jag någonsin hade funderat på före något av mina lopp på 100 eller 200 meter, och det fanns en anledning till det. Jag visste att en sprinter måste vara lugn och avslappnad och smidig för att kunna slå de allra bästa tiderna. Med ambitioner så stora som att slå ett världsrekord kände man bara onödigt mycket press. Och press ledde till oro. Och var man orolig hade man inte en chans att springa avslappnat.

Jag märkte också att pressen tyngde en del andra jamaikanska friidrottare, däribland Asafa. När han slog världsrekordet 2005 tror jag inte ens att han tänkte på klockan. Han var bara ute efter att vinna, och tiden hade kommit som en häftig bonus för honom. Fast efter den milstolpen tror jag att hans tänkesätt förändrades, och inför varje viktigt lopp såg han spänd ut på startlinjen. Det var som om han gav sig själv order om att upprepa framgången för att vinna guldmedaljer: *Nu ska jag slå rekordet igen och komma på första plats.* Han byggde upp en press på sig själv, blev nervös och kunde omöjligen springa avslappnat. Han hade förvisso slagit rekordet igen i september 2007, men han dök aldrig upp i riktigt stora tävlingar som VM.

I New York tänkte jag helt tvärtom. Jag var sugen på att vara med i loppet och ville försäkra mig om att slå de andra, men tiden brydde jag mig inte om. Tänk först på att vinna, därefter tiden – så resonerade jag. Jag ville bara göra det jag skulle.

Jag la mig tillrätta i startblocken: ”Kom igen, nu kör vi.”

Jag hörde rösten som sa: ”Färdiga!”

Jag tände till: ”Då så …”

Pang! Skottet avfyrades, men efter ett ögonblick började jag sakta ner. Det gjorde vi alla. Någon hade tjuvstartat och loppet hade avbrutits, men tro det eller ej, det var goda nyheter för mig, för när jag hört det första skottet hade jag reagerat långsamt, som om jag inte var beredd. Min första tanke hade varit: ”Vad var det där?! Åh, helvete också, startskottet! Spring, spring, spring!” Jag hade blivit kvar i startblocken en stund. Den där tjuvstarten var ytterligare en tursam omständighet, och det visste jag.

”Jag måste reagera i tid”, sa jag åt mig själv medan löparna satte sig i startblocken på nytt. ”Jag kan inte hamna två steg bakom den här gången, så kom igen nu …”

Pang! Den här gången satt den, den perfekta starten. Jag hade reagerat med smidighet, snabbhet och kraft. När jag kom ur accelerationsfasen studsade låren och vaderna fram på den fuktiga banan, och armarna pumpade hårt. Efter trettio meter hade jag tagit ledningen, och när jag sneglade åt sidan kunde jag inte se Tyson. Jag kunde inte ens höra honom intill mig så som jag hade gjort i Osaka, och alla tycktes försvinna bakom mig. Då hände något konstigt: Jag drev på med kraft mot mållinjen, medveten om att loppet redan var avgjort. Det var klart, och min enda tanke när jag korsade linjen före de andra var ”Ja! Jag tog honom!”

Jag bara fortsatte att springa och springa. Jag hade hjärtat i halsgropen och mina ben kändes lättare än luft. Det kändes som om jag hade kunnat springa hundra meter till med samma hastighet, ja jävlar, kanske till och med tre hundra. Så tänd var jag. Och så tittade jag upp och såg tiden:

1/BOLT: 9,72 sekunder.

Nytt världsrekord.

”Åh, herregud.”

Kaos. Det snurrade i skallen. Jag förlorade förståndet. Jag visste inte hur jag skulle känna eller vad jag skulle göra. Borde jag stanna och vinka? Borde jag springa och hoppa omkring som en galning? Borde jag kasta mig in i publiken? Jag klappade mig på bröstet, sträckte ut min hand mot publiken, gick ner på knä och vilade huvudet mot banan. Det måste ha sett ut som om jag tackade Gud. Det var nog också det jag gjorde.

Min tränare var också lyrisk. Han sprang fram till mig, snabbare än jag någonsin sett honom röra sig förut, och när han kramade om mig började han också skrika.

”Jag visste att du kunde!” skrek han. ”Jag visste att du skulle slå honom.”

Han såg så lycklig ut, men det hade han också all rätt att vara, för det här var även hans resultat, hans hittills största framgång. På sätt och vis var han som en fotbollstränare. Resultaten spelade roll, och min seger i New York var lika viktig för honom som det var för Sir Alex Ferguson, Manchester Uniteds före detta tränare, att vinna Champions League. Ändå kom rekordet som en chock. Det var inget som någon av oss hade väntat sig när jag för första gången pratade om att börja springa den kortare distansen.

Tyson var inte alls glad, och när han grattade mig kände jag på mig att det var slutet på vår vänskap – om det nu fanns en sådan att tala om. De där leendena och nickningarna på startlinjen hade jag sett för sista gången. Jag minns inte vad som sades, eller var och hur han sa det, men efter det pratade vi inte mer med varandra. Jag var inte längre bara ”Usain Vad-han-nu-heter”. Jag var hans fiende, och det skulle aldrig bli så där avslappnat mellan oss igen. Men jag blev inte förvånad över att plötsligt bli kyligt behandlad. Jag hade lärt mig att aldrig bli förvånad när det gällde konkurrens, för alla idrottare reagerade olika på att vinna och förlora. Somliga ville döda sin största rival, medan andra inte brydde sig. Jag förstod varför Tyson var förbannad, för om någon hade avancerat och tagit min plats i nästa lopp hade jag också blivit arg, men jag hade inte tappat fattningen. Istället hade också jag avancerat. Jag hade tränat hårdare för att vinna nästa mästerskap.

Den attityden hade jag lärt mig av min tränare. Under ett av våra många möten hade han förklarat för mig vilken inställning jag måste ha för att kunna bli en vinnare.

”Vad du måste få in i högkvarteret är att alla friidrottare har sin storhetstid”, sa han. ”Tyson har sin tid nu, Asafa har redan haft sin, och före honom hade OS-mästarna Maurice Greene och Donovan Bailey sin. En storhetstid är övergående, och så småningom stiger en ny mästare fram. När man väl har förstått det så blir det inte så förödande att förlora.”

Jag lärde mig dock att det fanns vissa fördelar med att vara världsrekordhållare. Mitt resultat i New York hade gett mig ytterligare en nivå av självförtroende inför OS, och det hade även segern mot Tyson gjort. Plötsligt var Asafa den ende som gjorde mig lite orolig. Det var honom jag var rädd för, trots hans nervositet vid startlinjen på de stora tävlingarna, för jag

hade sett honom när han tränade. Jag hade sett med vilken explosion han lämnade startblocken och kunde inte komma underfund med varför han inte sprang fortare. Starterna var löjligt snabba. Jag visste att om jag kunde starta som Asafa, bara en enda gång, så skulle jag lätt ha sprungit på 9,30 sekunder. Och då tänkte jag inte ens på ett lopp där jag kämpade hårt, utan ett där jag bara gled fram helt lugnt, för när han störtade fram från startlinjen gjorde han det helt fläckfritt.

En gång såg jag honom till och med ha sönder ett par startblock. Det var 2006 och vi höll på att värma upp inför en tävling. Asafa övade starten gång på gång och – ***Pang!*** – rätt vad det var sprack startblocken.

”Vad i helvete?” tänkte jag. ”Vad var det som hände?”

I nästa stund såg jag Asafa hålla dessa båda block av stål dinglande i luften. De hade gått itu, trots så tåliga startblock är. Han måste ha tryckt till dem med en alldeles vansinnig kraft. Jag tänkte att Asafa skulle kunna bli farlig i Peking, *riktigt* farlig, men jag hade ännu inte mätt min form mot hans i ett 100-meterslopp. Det fick jag däremot chans att göra i Stockholm i juli, bara några veckor innan OS skulle börja. På den tävlingen skulle jag få lära mig ett och annat, inte minst för att alla varnade mig för domaren. Han var snabb, påstods det, och det var något nytt för mig. Min erfarenhet som 200-meterslöpare var att en domare är en domare. Det hade aldrig varit någon större skillnad på dem, vart jag än kom. Men så fort jag hade lagt mig i startblocken ropade han ”Färdiga!”

Och sedan, innan jag ens hann ta ett andetag, hade skottet avfyrats och jag låg efter, allra sist, med fötterna fast i startblocken. Först fick jag panik. Jag hade just börjat tävla på 100 meter, och jag var oerfaren, så min första reaktion var att komma upp och springa, för det var det min hjärna sagt åt mig att göra.

”Spring, din idiot!” skrek den. ”Iväg med dig!”

Och så var loppet över. Så fort en sprinter överger sin accelerationsfas är tävlingen förlorad, men det visste jag inte då. Jag sprang, knappade in på de andra och låg snart tvåa efter Asafa. Under de sista metrarna var jag honom hack i häl, och jag visste att om jag böjde mig fram så skulle jag ta honom vid mållinjen, men min hjärna sa nej. Den sa åt mig att lägga ner.

”Nej”, tänkte jag. ”Det här loppet vill jag inte vinna.”

Jag lät honom ta förstaplatsen.

Okej, det jag ska säga nu kommer att låta galet, men det är talande för hur jag ser på prestationer. Eftersom min start hade varit dålig kände jag att jag inte förtjänade att vinna. Jag hade varit usel, jag hade övergivit min accelerationsfas, jag var i bästa tänkbara form och ändå hade jag inte gjort ett enda rätt i loppet. Men jag hade inget emot att förlora det, för jag hade lärt mig något ovärderligt, inte bara vad gällde min egen form, utan också Asafas. Trots min idiotiska start hade jag hunnit ikapp honom vid mållinjen och han hade slagit mig med liten marginal.

”Äh, han är inte så farlig”, tänkte jag. ”Honom behöver jag inte oroa mig så mycket för i Peking.”

När jag berättade för Mills blev han förbannad.

”Va? Så du delar ut julklappar tidigt i år?”

Men jag visste att det hade varit ett smart drag. Jag hade fått extra bra självförtroende inför min insats på 100 meter i OS. Jag hade tilltro. Jag visste att Asafa alltid skulle ligga före mig de första fyrtio metrarna, på grund av hans kraftfulla start, men mina lopp i Kingston och New York hade bevisat att jag kunde vinna vid mållinjen tack vare mina långa ben. Jag hade ett matematiskt övertag: jag behövde bara fyrtioen steg medan han behövde fyrtiofyra.

Även ur psykologisk synpunkt hade jag spelat mina kort väl. Resultatet i Stockholm hade övertygat Asafa om att han var tillräckligt bra för att kunna slå mig, och kunde han slå mig så kunde han också slå Tyson. Segern hade gett honom självförtroende, men kanske lite för mycket. För själv visste jag att han inte skulle ha en chans.

* * *

Inom friidrotten finns en rivalitet även bland tränarna och klubbarna. För omvärlden kanske friidrottarna framstod som ett gäng individer vars mantra löd ”var och en för sig själv”, men verkligheten var en annan. Lagens stolthet stod alltid på spel, och därför fanns det gott om agg mellan dem.

Rivalitetet såg olika ut från fall till fall, men precis som med kampen mellan Manchester United och Manchester City eller den mellan Roger Federer och Rafa Nadal inom tennisen, hade varje rivalitet sin egen intensitet och sin egen historia. Min egen tränares största rival var Stephen ”Franno” Francis från Maximising Velocity and Power Track Club (eller MVP), som höll till vid University of Technology i Kingston, där jag tidigare hade studerat. Franno var känd som Asafas tränare. Eftersom Mills tränade mig i Racers Track Club, vid University of the West Indies, kom konkurrensen mellan klubbarna och även universiteten i fråga att kretsa kring styrkan hos deras mest framstående friidrottare. Ja, så tycktes det åtminstone för omvärlden.

Men historien hade fler bottnar än så. Tydligen hade Mills och Franno en gång i tiden varit kolleger. De hade haft ett samarbete, men av någon anledning som jag aldrig riktigt har förstått gick de skilda vägar. Sedan den stunden rådde det konkurrens mellan dem om vem som hade störst framgångar som tränare. Jag minns att när jag började springa 100 meter så sa alla att Mills aldrig skulle kunna göra mig lika bra som Asafa, och det retade honom. Min rekordkväll i New York hade täppt igen truten på belackarna. Plötsligt kunde Mills lägga den snabbaste snubben på jorden till sin meritlista.

Jag antar att rivaliteten gynnade jamaikansk friidrott, eftersom den drev upp den nationella standarden. Den höll alla i arbete. När nya ungdomar kom till Racers Track Club sa jag alltid samma sak till dem: ”Du går inte på high school längre, nu ingår du i Racers, och när du ställer upp i internationella

tävlingar, så tro inte att du representerar Jamaica, för det är Racers du representerar. Det ska du göra klart för alla: ’Du, jag tränar ihop med Usain Bolt – det här är den standard vi håller.’ Du måste visa för dina motståndare att du menar allvar. Och om du förlorar, så kom inte tillbaka hit!” Det var bara halvt på skämt.

Och så fanns förstås den stora debatten om vem som hade de bästa friidrottarna. Folk ville veta vilken klubb som tagit flest medaljer i de stora mästerskapen. När uttagningen till OS ägde rum vart fjärde år var inte frågan: ”Vem ska komma med i landslaget?” De flesta var mer intresserade av hur många från Racers respektive MVP som blev uttagna. Så seriöst var det.

I den stund jag slog världsrekordet i New York hade jag avgjort en strid åt min tränare. Det konstiga var att jag samtidigt hade inlett en ännu större strid för min egen sak.

Tyson.

Det skulle bli en svår strid.

1 Jag kan lika gärna förklara redan nu varför jag ville tävla på 100 meter. En del trodde att det enda som motiverade mig till detta var pengar, men så var det inte. Visst var det sant att en framgångsrik 100-meterslöpare kunde tjäna stora summor – det hade jag lärt mig av att titta på Asafa. Men det var faktiskt inte prissummorna som lockade. Jag ville bara slippa springa 400 meter, det var allt. Och jag hade aldrig kunnat tro att jag skulle bli så bra på det.

2 En redogörelse för vad som händer med min kropp under 100-meterslopp: ***Pang!*** Från start går jag in i accelerationsfasen, de första trettio metrarna av ett lopp där jag lämnar startblocken och pressar mig framåt på banan – jag håller kroppen framåtlutad och huvudet nerböjt och tar i så mycket jag kan. Från det läget kan jag ta mig in i loppet även om mina allra första steg har varit klena.

Sedan sträcker jag ut mig. Huvudet kommer upp, knäna lyfts och axlarna sänks. Nu når jag min topphastighet. Efter femtio meter tittar jag åt sidorna för att se hur jag ligger till i loppet. Därefter blir jag ett monster. Jag kontrollerar loppet. Det spelar ingen roll vem du är eller hur bra du är: de sista fyrtio metrarna är mina starkaste, och ligger jag före dig nu så är det över. Då kommer du inte ikapp mig. När jag har tio meter kvar tittar jag åt sidorna igen. Jag ställer en fråga till mig själv: Kan jag sluta springa nu? Vid det laget vet jag om jag har vunnit loppet eller inte, för då tar det bara tre och ett halvt steg att slutföra det. Om ingen ligger före mig nu så är det färdigt.

KAPITEL NIO
BARA ATT SPRINGA

För att du ska förstå precis hur oväntad min framgång på 100 meter var vill jag säga detta: När jag året innan sprungit sträckan för första gången hade Mills och jag inte ens funderat på OS. *Inte en chans.* Vi fokuserade helt och

hållet på 200 meter. Men plötsligt hade saker och ting börjat bli på allvar, folk pratade om mig som en potentiell guldmedaljör, och sedan jag slagit världsrekordet var det omöjligt att inte ställa upp på 100 meter i OS. Jag var nu ”snabbast på jorden”. Hur hade det sett ut om jag inte sprang i OS? Ganska jävla dumt, helt enkelt.

Det var ett enkelt beslut att tävla. Det snackades nu mer än någonsin om mig, och världsrekordet innebar att friidrottsentusiasterna följde varje steg jag tog. De sa: ”Oj, det här är på allvar. Den här killen börjar verkligen bli grym på 100 meter. Honom måste vi hålla ögonen på.”

Folk undrade vad mer jag kunde åstadkomma, och efter att ha klarat de nationella uttagningarna till både 100 och 200 meter hade jag hela friidrottsvärldens uppmärksamhet. Det blev fler intervjuer, fler autografer och mera snack.

Det konstiga var att jag upplevde en alldeles särskild känsla när jag hörde någon nämna OS, oavsett om jag var hemma, på Racers Track Club eller om jag slappade med mina vänner. Jag kände mig laddad på ett sätt som jag inte hade varit förra gången. Men så insåg jag också att OS i Aten 2004 inte hade varit min stora stund, för jag var för ung då. Precis som Mills hade sagt åtnjöt varje friidrottare sin storhetstid. Tyson, Asafa, Maurice Green och Donovan Bailey hade redan haft sin. Peking skulle bli en del av min, för nu skördade jag frukterna av allt det hårda arbete som jag lagt ner under säsongen, all smärta, allt svett och alla kräkningar på banan vid University of the West Indies. Alla kunde se att jag var i toppform. Till och med pappa hade kommit till Racers några gånger för att titta på när jag tränade, men till slut stod han inte ut längre. Han led av att se vilket helvete jag gick igenom.

Trots den smärta som Mills utsatte mig för hade vi kommit varandra nära – riktigt nära. Vår relation påminde nu om den mellan en far och en son. De problem vi tillsammans hade tagit itu med hade fört oss samman, och mina skador och min styrka hade skötts med en vetenskaplig precision som jag inte kunde begripa. Han hade kommit på ett sätt att maximera min styrka utan att överansträngа musklerna i ryggen och benen, och med hans hjälp hade jag förbättrat min löpteknik.

Åt helvete med skoliosen. Varje gång vi stötte på ett problem, som min krampande lårmuskel i Helsingfors eller min misslyckade avslutning i Osaka, hade Mills hittat en lösning. När jag varit nära att bryta samman, som när jag blev utbuad på nationalstadion i Kingston, hade han hjälpt mig igenom den krisen. Precis som förutspått hade Mills treårsplan gjort mig redo för OS, både mentalt och fysiskt.

Det finns en cool bild av oss båda, från tiden precis innan OS skulle börja. Den är tagen i närheten av mitt hus. Vi sitter och slappar på en löparbana och skrattar, ser ut att debattera något – NBA, förmodligen, eller kanske något löjligt ämne i stil med: ”Vilken är den viktigaste uppfinningen, flygplanet eller mobiltelefonen?” (Mills: ”Telefonen, Bolt, såvida du inte vill lämna Jamaica

en dag.”) Jag har bar överkropp på bilden, och varje gång jag ser den tänker jag: ”Wow, *vilken tid det var*”, för jag såg verkligen trimmad ut då. Jag hade starka muskler och spänst i hela kroppen. Jag var i toppform och OS i Peking hade inte kunnat äga rum vid ett bättre tillfälle.

Jag hade också fått ett skönt flyt, kroppen gick varm. Utan särskilt mycket ansträngning hade jag gjort årets dittills bästa tid på 200 meter i en tävling i Ostrava i Tjeckien, och återigen satte jag nytt jamaikanskt rekord, denna gång i Aten med tiden 19,67 sekunder. Men ibland fick en friidrottare lov att lugna ner sig och inte bli för otålig, för det var viktigt att inte lämna ifrån sig för mycket information när ett stort mästerskap väntade. Under början av säsongen hade Mills anmält mig till så många tävlingar han trodde att jag skulle orka med. När en månad återstod till försöken bestämde han sig för att jag hade tävlat tillräckligt. Nu skulle jag förbereda mig på mitt eget sätt, utan insyn från omvärlden.

”Vi behöver inte springa några fler lopp nu”, sa han. ”Vi låter alla undra istället.”

På sätt och vis kändes det som en bluffteknik i ett parti domino. Om jag var för tidig med att visa vilka brickor jag satt på kanske jag skulle få lida för det i Kina. Om en 100-meterslöpare hade förbättrat sin start eller accelerationsfas, varför berätta det för hela världen i ett lopp så tätt inpå OS? Det skulle vara som att uppmuntra sina rivaler till att träna hårdare. Det ville jag inte göra. Jag visste att överraskningsmomentet var en viktig taktisk fördel, till och med för någon som nyss hade slagit världsrekord.

Samtidigt hade jag hållit koll på Tysons utveckling i USA. Jag gissade att min seger i New York hade gjort honom mer laddad, och vid första anblicken verkade han vara i god form. Under de närmast följande månaderna efter mitt rekordlopp hade han sprungit på 9,68 sekunder i medvind[1] under de nationella uttagningarna i USA. Men i 200-metersfinalen på uttagningarna skedde en katastrof: han skadade bakre lårmuskeln. Det var ett stort problem för alla sprintrar, fast han verkade lika orolig för min förmåga som för sina skador. I en intervju för en tidning sa han att det hade sett ut som om mina knän *flugit* förbi honom när jag sprungit först in i mål på Icahn Stadium. Det var något en rival sällan skulle glömma.

Med årets resultat på papper framför mig kunde jag se hur jag låg till i startfältet. Strax före OS kunde jag gissa mig till vad som skulle hända på 100 meter i Peking, baserat på vad som skett alldeles nyligen.

Jag hade slagit Tyson.

Och Tyson hade vunnit i de amerikanska uttagningarna.

Asafa hade vunnit över mig, men jag hade bara låtit honom vinna.

Jag skulle slå dem båda två.

Jag var så säker på mig själv att när mitt plan till Peking körde ut på startbanan i London, där jag befann mig sedan jag sprungit några lopp i Europa, lutade jag mig tillbaka i stolen och tog fram mobilen för att skicka ett

meddelande. Det var till mig själv. Jag vecklade ut telefonen, tittade in i kameran och dokumenterade mina planer för 2008 års olympiad åt eftervärlden.

”Jag är på väg till Peking nu”, sa jag. ”Och jag tänker springa fort. Jag tänker ta tre guldmedaljer och komma hem som hjälte.”

Jag såg fram emot att titta på den videon när jag kom hem.

* * *

De allra första dagarna i Peking var som lugnet före en våldsam tropisk cyklon. Jag gick omkring i OS-byn och satt och kopplade av i kafeterian tillsammans med de andra friidrottarna. Det var ingen som störde mig. Om jag gick ut på en promenad var det kanske en och annan som kände igen mig, någon som nickade till mig eller sneglade på mig från andra sidan gatan, men det var allt. Det var inget tumult omkring mig. Jag kände mig ganska anonym för att vara ”snabbast på jorden”.

Jag gillade verkligen att resa till Asien, för där blev jag alltid så härligt välkomnad. Det hade börjat under VM i Osaka. Så fort jag steg ur landslagets buss började ungarna ropa mitt namn, och de bad alltid om autografer och bilder. Till och med mediafolket var vänliga och trevliga. Varje gång jag blev intervjuad i tv eller av någon tidning fick jag en fin present efteråt, som en liten kamera eller en tjusig T-shirt.

Fast allt var inte trevligt. Jag hade blivit varnad för att toaletterna inte var anpassade för någon med min kroppslängd, och när jag kom till Japan 2007 fick jag problem när jag skulle duscha. Munstycket satt i midjehöjd och bara att komma in i duschhelvetet blev en idrottsgren i sig. Kabinen var inte större än en kista och jag kunde inte tränga mig in. Jag tror inte att jag fick ryggen ordentligt tvättad en enda gång på hela två veckor.

Jag tyckte också att den asiatiska maten var lite konstig. Den kom inte överens med min mage, och redan vid ankomsten till Peking blev det jamaikanska landslaget varnade av tränarna att äta någon annanstans än i OS-byn. Tydligen hade de kinesiska myndigheterna varnat restaurangägarna för att det fanns vissa typer av kött som under inga omständigheter fick serveras till turister. Hundkött var ett sådant exempel, och hund ville jag verkligen inte äta, och inte heller någon annan delikatess som skulle kunna ge mig magbesvär precis före OS.

Istället gick jag tre gånger om dagen till kafeterian. Ibland åt jag lite kyckling, ibland lite nudlar, men jag hade svårt för det mesta. Jag är jamaikan och jag älskade jerk-fläsk, ris, jamsrot och dumplings. Kyckling med sötsur sås dög inte åt mig. En del av den kinesiska maten var för stark, en del smakade ingenting, och jag kände mig inte bekväm med något av det. De första dagarna blev en kamp.

”Skit i det här”, tänkte jag en morgon när jag såg ännu en skål med färgglad mat. ”Idag blir det chicken nuggets.”

Jag åt en kartong med tjugo till lunch, och sedan en likadan till middag. Nästa dag åt jag två kartonger till frukost, en till lunch och två till middag. Och därtill pommes frites och en äppelpaj. Klockan tre på natten blev jag hungrig igen och väckte min rumskamrat, tiokamparen Maurice Smith, och vi gick ut och köpte ytterligare varsin kartong.

Folk brukar anta att skräpmat inte finns tillgänglig i en OS-by, att vi alla äter supernyttiga måltider, men det är långt ifrån sant. I OS-byn i Peking fanns det kedjerestauranger överallt vilka främst riktade sig till tjänstemännen (inte idrottarna), och vid lunchtid nästa dag, när jag påbörjade dagens tredje kartong, satt mina lagkamrater och pekade och skrattade åt mig. De kunde inte begripa varför jag åt så mycket friterad kyckling, men häcklöperskan Brigitte Foster-Hylton hade sett tillräckligt och bestämde sig för att säga ifrån.

”Usain, du kan inte äta så där många nuggets!” ropade hon. ”Ät lite grönsaker, för guds skull. Du kommer att bli sjuk.”

Jag grimaserade, var inte lockad. ”Äh, jag vet inte …”

Då tog Brigitte tag i min arm. Så släpade hon bort mig till kafeterian och valde ut alla möjliga grönsaker som jag skulle pröva, men ingenting smakade gott. Hon måste ha blivit riktigt frustrerad av min attityd, för till slut räckte hon mig i ren desperation en vit portionspåse med Thousand Island-dressing. Och wow, när jag hällde den över min sallad började maten äntligen att smaka något. Jag fullständigt dränkte salladen i dressing, och efter den stunden kunde jag kombinera Brigittes grönsaker med en kartong nuggets eller två. Med varje måltid fick jag på så vis i mig lite nyttigheter också.

Matematiken var likväl lite skrämmande. Jag smällde i mig cirka hundra nuggets per dygn. Jag var där i tio dagar, vilket betydde att jag vid slutet av OS hade ätit ett tusental rejäla kycklingbitar. Herregud, jag borde ha fått en guldmedalj för allt ätande.

Maten var dock mitt enda problem, för på banan var jag vass. Mills hade satt upp några tydliga regler för mina 100-meterslopp, precis som han gjort inför VM 2007. Jag skulle gå i mål som etta eller tvåa i varje lopp utan att överansträngа mig. Han ville undvika att jag sträckte en muskel i något av de tidiga loppen när jag egentligen kunde ta det ganska lugnt. Jag följde hans instruktioner i varje lopp. Jag gjorde en snabb start och slappnade sedan av. I varje 100-meterslopp gick jag i mål som etta eller tvåa, fastän jag höll tillbaka.

Hela tiden hade jag koll på mina rivaler. Tyson sprang bra och såg först inte alls ut att ha några problem med lårmuskeln, men jag var ändå inte särskilt orolig. Alltid när jag såg honom tävla mindes jag Ricardo Geddes, Keith Spence och mitt mångåriga mantra: *Om jag slår dig i en stor tävling så kommer du aldrig att slå mig igen.* Det var så jag såg på situationen i Peking. Att det gällde en större tävling förändrade ingenting. Jag hade besegrat Tyson i New York, och regeln gällde än. Det mentala övertaget var mitt.

Det märktes också. Jag sprang lugnt i semifinalen, vilket var ovanligt i OS-sammanhang eftersom de bästa sprintrarna ofta klumpades ihop där, det

kunde springa tre eller fyra toppsprintrar i en och samma semifinal och bara de fyra första gick vidare. Marginalerna var med andra ord små. Ett enda litet misstag från en toppsprinter kunde innebära att han förlorade sin finalplats till en outsider. Fast det skulle inte hända mig. Jag följde min tränares instruktioner och gick till final utan större problem.

Men snart skulle jag få mig en chock. Några minuter efter mitt lopp stod det klart att Tyson hade gått i mål som femma i den andra semifinalen. Han hade fått en dålig tid – 10,05 sekunder – och min största rival var nu ute ur OS. Jag visste att det hade varit omöjligt för Tyson att springa efter allra bästa förmåga, eftersom han nyss kommit tillbaka efter en svår skada. Det måste ha varit ett svårt beslut för honom om han skulle springa i Peking eller inte, för skadan hade uppstått så tätt inpå OS. Nu hade den hunnit ikapp honom.

En del friidrottare hade kanske jublat över en sådan nyhet, men själv var jag besviken. Jag ville att Tyson skulle vara med i finalen – och dessutom vara i form. Som jag såg det var jag tvungen att slå de bästa i världen. Om jag tog en guldmedalj så ville jag veta att jag hade segrat över bästa möjliga startfält. På Tysons presskonferens sa han till media att hans dåliga tid inte hade något att göra med den skadade lårmuskeln, men han kunde inte dölja hur ledsen han var. Hans dröm om OS 2008 hade gått i kras. Min egen var ett steg närmare att uppfyllas.

* * *

100-metersfinalen skulle äga rum ett par timmar efter semifinalerna, så min första utmaning blev att behålla fokus. Inför en stor final kan det största problemet för en friidrottare vara att inte låta psyket krascha. Hjärnan kan trötta ut sig själv genom att fokusera alltför intensivt på arbetet som väntar, men det skulle inte bli något problem för mig. Jag var för avslappnad. Jag joggade ner, men bara tillräckligt för att musklerna skulle gå på tomgång, innan jag satte mig ner på banan och slappnade av ihop med Mills och Ricky. Vi skrattade och snackade om bilar, NBA och tjejer. Det kändes som om bara tjugo minuter hade gått, men det måste ha varit närmare nittio, när min massör Eddie ropade att det var dags att värma upp. Snart var det final.

Medan jag stretchade och gjorde mig redo stod Mills och vakade över varenda övning. Eddie ökade rörligheten i ryggen, höfterna och vristerna. Skoliosen kändes som ett minne från en avlägsen tid och mina bakre lårmuskler var som tätt hoprullade resårer fulla av kraft.

Jag körde ett lugnt pass på uppvärmningsbanan, med flera stegringslopp – lätta men snabba övningsspurtar – och kände värmen strömma tillbaka i benen och armarna. Lungorna kändes stora. Istället för att tvärbromsa efter varje lopp lät jag kroppen långsamt minska farten. Hela min kropp kändes smidig och full av energi.

Jag tittade ut över banan och såg Asafa provstarta. ***Pang! Pang! Pang!*** Han jobbade som bara den. Men Mills hade sett tillräckligt – han tyckte att jag var klar med uppvärmningen.

”Är du säker?” frågade jag. ”Asafa fortsätter att öva starten. Borde inte jag också springa lite till?”

Mills skakade på huvudet. ”Nej, Bolt. Du är helt uppvärmd nu. Oroa dig inte.” Han sträckte ut sin hand och drog upp mig från banan. ”Okej, nu går vi”, sa han. ”Du är redo.”

När han sa det kände jag mig sex meter lång – jag *var* redo. Jag hade lärt mig att tro så starkt på min tränare att minsta lilla förtroendevotum, som de där två orden, räckte för att jag skulle tro ännu lite mer på mig själv. Adrenalinet forsade genom venerna, och jag kände nervositet också men inga tvivel på min förmåga. Jag hade gjort vad som krävdes och visste att om allt gick som det skulle på banan fanns det ingen människa i världen som kunde ta mig.

Jag var avslappnad. Innan vi skulle ut på banan skämtade jag och försökte göra de andra västindierna på gott humör. Jag var otroligt energisk. Mills gav mig en sista uppmuntrande klapp på ryggen, men jag var så uppe i varv att jag bestämde mig för att jävlas med honom. Jag hade en kamera i ansiktet och visste att jag nu syntes i tv-apparater runt om i hela världen, såväl som på en jättestor skärm ute på arenan. I samma stund som hans handflata landade på min rygg kastade jag mig framåt med ett skrik och låg kvar på golvet med ansiktet grimaserande av vad som skulle föreställa smärta. Kameran zoomade in mig. I hela världens ögon såg det nu ut som om Mills hade skadat världsrekordhållaren på 100 meter just som den största sporthändelsen i världen skulle äga rum.

Jag sneglade upp mot honom och såg att han var förbannad, och efter en stund hördes ett surr från hans mobil. Det var ett sms från en vän i publiken som hade sett händelsen på den stora skärmen inne på stadion och blivit orolig.

”VAD FAN HAR DU GJORT MOT USAIN BOLT?” stod det.

Jag kunde inte hålla mig för skratt. Jag var så avspänd. Det var precis det rätta humöret.

Samtidigt kunde inga skämt i världen distrahera mig från den oerhörda spänning som man känner inför en OS-final. Wow, när jag kom ut på banan jublade publiken och fotoblixtarna gick i ett. Ljudet var öronbedövande. Plötsligt förstod jag hur det måste kännas för en artist som Jay-Z att komma ut på scenen inför en fullsatt arena. Hela stadion gungade, det var fullsmockat på läktaren och av erfarenhet visste jag att alla dessa ljud och färger var precis vad jag behövde för att tända till ännu lite mer. Publikens jubel var som en kraftfull energidryck för mig, och jag slukade varenda droppe av den.

Men det var inte alla som kände på det viset. Asafa såg inte alls ut att må bra, och jag såg på hans ögon att det var nervositet. Spänningen tärde på honom och det gjorde *mig* orolig. Min första instinkt var att hjälpa honom, för det var så jag fungerade – han var min landsman, så jag ville att han skulle slappna av och springa efter bästa förmåga, även om jag vet att många andra friidrottare skulle ha visat mindre omtanke för sina OS-rivaler.

Jag tänkte inte som andra. Jag brydde mig om Asafa, för jag hade så stor respekt för honom. Allt han hade åstadkommit för den jamaikanska friidrotten hade varit en gåva till mig, för han hade blivit en förebild för oss andra. Utan hans världsrekord hade friidrottare som jag inte siktat lika högt. Under de senaste åren hade vi strävat efter att komma upp i hans fart, springa ännu snabbare än han hade gjort, även om jag var den ende som hade lyckats med detta. Jag visste att om det inte vore för Asafas tider hade världsrekordet på 100 meter fortfarande varit 9,79 sekunder.

Jag förstod också pressen han upplevde, pressen från sitt hemland Jamaica, för där hemma älskade de Asafa, helt klart mer än de älskade mig. Han var deras guldgosse. De ville så gärna att han skulle komma hem med en medalj eftersom han var en så fin person. Men all den där kärleken kvävde honom. Den gjorde bara att han kände större press, och han hade inte den erfarenhet som krävdes för att stänga ute de känslorna.

Själv hade jag gjort mig av med de där demonerna i samband med Junior-VM 2002, men Asafa hade inte gått igenom samma system som jag. Han hade tävlat i Champs några gånger, men inga större juniormästerskap. Han hade som tonåring inte gång på gång fått uppleva pressen av att delta i stora internationella mästerskap som Junior-VM. Istället hade han börjat som professionell friidrottare och regerat på den nivån. Det innebar att han som stjärna i de stora mästerskapen inte kunde hantera uppmärksamheten och den press som fanns på honom. Det var åtminstone min analys. I Peking drabbades han återigen av stora skälvan och kunde inte hantera det. Han var stel av skräck.

Jag stod inte ut. Jag gick fram till honom när han kom till startlinjen.

”Kom igen nu”, sa jag och försökte få honom laddad. ”Det här kommer att bli ett bra lopp. Jamaica, första och andra plats. Nu kör vi …”

Han skrattade, vi knackade våra nävar mot varandra och ett tag trodde jag att mina uppmuntrande ord hade gjort susen. Men medan vi gjorde våra stegringslopp och den sista uppvärmningen såg jag hur rädslan kom tillbaka i hans ansikte. I den stunden förstod jag att Asafa inte skulle vinna något OS-guld.

”Fan också”, tänkte jag. ”Nu finns det inget mer jag kan göra för honom.”

Jag fokuserade på mitt eget lopp. Mitt namn ropades ut i högtalarna och jag började larva mig. Maurice hade snaggat mig med en trimmer kvällen innan, så jag gnuggade huvudet och polisongerna som om det var den coolaste stilen någonsin. Publiken skrattade högt. Jag var så avslappnad, jag bara visste att jag skulle komma först i mål.

Och så hördes orden som en väckarklocka.

”På edra platser …”

Publiken blev dödstyst.

Det är nu det gäller.

Djupt andetag.

Jag gick fram till startlinjen.

Kom igen nu.

Jag la mig i startblocken.

Kära Gud, låt mig göra en bra start. Låt mig få den här starten. Låt mig få den här starten …

”Färdiga!”

Kom igen …

…

…

Pang!

Skottet hördes.

Det är mycket som hinner passera genom en sprinters huvud under ett 100-meterslopp, och jag har snackat skit med mig själv i vartenda lopp jag har sprungit i mitt liv. Det kanske låter underligt i mångas öron eftersom loppet är över på nio och en halv sekund, eller tio om jag har en riktigt dålig dag, men på den tiden hinner jag tänka på en helvetes massa saker: som min start, till exempel, medan jag far ifrån startlinjen, särskilt om jag har kommit ur startblocken för sent. Jag tänker på vem som gör vad framför mig i loppet, eller om någon bakom mig gör något dumt, som att försöka slå mig. Allvarligt talat pratar jag en hel massa strunt med mig själv medan jag rusar fram på banan i maxfart.

Pang!

Jag for ut snabbt ur startblocken, men Richard Thompson, sprintern från Trinidad och Tobago, sprang på banan intill min och fick en start som ingen annan i Olympiska spelens historia.

Fan också! Hur lyckades han med det där?! Nu kan jag ju inte se hur jag ligger till i loppet, för han skymmer Asafa på andra sidan.

Jag hade ögonen på honom hela tiden, och sträckte ut mina ben när jag lämnade accelerationsfasen. Jag tog ett, två, tre steg, och sedan snubblade jag – jag tog ett dåligt steg och vacklade åt höger – men fick snabbt ordning på stegen igen och behöll mitt lugn. Att få en dålig start eller springa halvdant de första tjugo metrarna var inget nytt för mig, så jag lät mig inte skrämmas.

Som i Stockholm, hör du. Minns Stockholm. Få inte panik. Kämpa dig igenom accelerationsfasen och håll dig lugn. Lugn, lugn, lugn. Thompson har inte dragit ifrån. Han är precis framför dig …

Jag sneglade åt sidan.

Han leder fältet ensam.

Och själv låg jag näst efter honom.

Håll dig lugn.

Jag kände farten tillta, mina längre steg förde mig förbi Thompson, och när han väl var ur vägen fick jag fri sikt över resten av fältet. Jag gjorde en snabbkoll – jag låg först, men Asafa kunde jag inte se.

Var fan är Asafa?

Alla andra hängde med. Thompson, Walter Dix (USA), Churandy Martina (Nederländska Antillerna), Michael Frater (Jamaica), Marc Burns (Trinidad och Tobago) och den andre amerikanen, Darvis Patton, men fortfarande ingen Asafa. Det verkade knäppt i mina ögon, han borde ha varit där.

Det här är skumt. Han borde synas till …

Efter sjuttiofem eller åttio meter tog jag en titt igen. En titt, säger jag, fast i själva verket vred jag hela huvudet. Jag behövde veta var han fanns.

Var är du, kompis? Du om någon borde ju glänsa nu när Tyson är borta. Vad håller du på med? Måste jag springa fortare? Kan jag ta det lugnt?

Så gick det upp för mig.

Herre jävlar, herre jävlar … Jag kommer att vinna loppet!

Snacka om att tappa kontrollen. Jag blev helt vild redan tio meter från mållinjen. Jag sträckte upp händerna i luften och betedde mig som en galning. Jag slog mig för bröstet eftersom jag visste att ingen skulle hinna ikapp mig. Det var klart, jag var olympisk mästare, och allt arbete som jag lagt ner tillsammans med min tränare hade lönat sig – alla de där loppen på träningsbanan hade fört mig först i mål.

Han sa att jag skulle lyckas. Han sa att jag var redo …

Efter loppet blev det kaos, precis som i New York. Jag vände mig om och såg Asafa komma in på femte plats, och de andra sprintrarna försökte komma ikapp mig medan jag rusade runt banan med ett finger uppsträckt mot himlen. Richard Thompson var också vild och dansade och gestikulerade. Man kunde lätt få för sig att det var han som hade vunnit, så exalterad som han verkade. Senare den kvällen sa han också till en reporter att han *hade* vunnit loppet.

”Jag vann”, sa han. ”Usain var så långt borta, han sprang sitt eget lopp. Jag vann den *vanliga* 100-metersfinalen.”

Jag sprang mot läktaren. Ett gäng fotografer omringade mig och alla stack upp sina kameror i ansiktet på mig för att få den perfekta bilden. Jag drog bak armen som en bågskytt som sträcker sig efter en pil och siktade mot himlen – en pantomim, en åskvigg för att ära mitt första OS-guld.[2] Det blixtrade från kameror överallt, det var så mycket folk omkring mig. Fansen skockade sig omkring mig, men genom allt oväsen hörde jag mamma ropa mitt namn. Jag såg henne i publiken – hon såg så stolt ut. Jag gick bort till henne.

”VJ! VJ!” ropade hon, drog mig nära intill sig och räckte över en jamaikansk flagga. Mr Peart var med henne. Jag tog ett steg tillbaka. Det kändes som om hjärtat skulle hoppa ur bröstet.

”Förstaplatsen!” sa jag.

Jag ville springa runt banan igen – jag ville se Mills, Ricky och mina vänner – men någon stod och drog i mitt linne. Han skrek och viftade och först kunde jag inte höra vad han sa för allt oväsen. Men till slut nådde orden fram och träffade mig som en krok från Muhammad Ali.

”Kom, Usain!” sa han. ”Vi måste ta en bild på dig jämte klockan och det nya världsrekordet.”

Vad i helvete?

Inte för ett ögonblick hade jag funderat över min tid. Precis som vid mötet mot Tyson i Grand Prix i New York hade prioritetsordningen varit tydlig: Tänk först på att vinna, därefter tiden. Jag hade inte ens tittat på klockan, denna väldiga skärm vid banans slut, men nu gjorde jag det, och där, intill skärmen som visade mitt ansikte i den stund jag klev över mållinjen – lycklig, svettig, skrikande i högan sky – såg jag tiden.

9,69 sekunder. Nytt världsrekord.

Det var som fan!

* * *

Jag minns inte vad jag tänkte i den stunden. Vad far genom en friidrottares huvud när han slår sitt eget världsrekord i en OSfinal? Ett ”wow”, förmodligen, tillsammans med alla möjliga känslor som han inte kan minnas i efterhand. Men jag var förvånad, för mitt mål hade varit en guldmedalj, inte att placera mig högst upp på en lista över imponerande rekord eller friidrottsstjärnor.

Konstigast av allt var nog att jag inte reagerade starkare. Under de senaste månaderna hade jag på något vis vant mig vid tanken på att vara ”snabbast på jorden”. Ända sedan världsrekordet i New York hade jag känt mig, ja, likgiltig inför det. Jag tänkte: Än sen då? Nog för att jag insåg att det var en oerhörd bedrift, men jag var inte särskilt förtjust i det där uttrycket, och det hade gått upp för mig att det var betydligt större att vara en olympisk mästare än att vara ”snabbast på jorden”.

Tanken bakom var enkel: När som helst kunde någon springa snabbare. Någon som Tyson kunde dyka upp på en tävling bara några veckor senare, få perfekt vind, göra en kanonstart, springa det bästa loppet i hela sin karriär och bräcka min tid. Jag skulle kunna sitta helt lugnt i Kingston en dag och plötsligt få ett samtal från min tränare, och höra honom säga: ”Usain, det var nyss en tävling i Doha och du kommer inte att tro mig … Tyson sprang på 9,50 sekunder. Du är inte längre snabbast på jorden.” På några få sekunder skulle den där titeln vara förlorad.

Jag insåg detta därför att det redan hade hänt Asafa. Han hade förmodligen suttit och tittat på sändningarna från Grand Prix i New York och hejat på mig när jag mötte Tyson. Han kan inte ha förväntat sig att jag skulle vinna – inte en chans. Han tänkte säkert: ”Skulle Usain slå Tyson? *Glöm det*.” Och i nästa stund knep jag världrekordet mitt framför ögonen på honom. Plötsligt hade han berövats sin titel.

Borta.

Slut.

Godnatt.

Men att skriva historia var något annat, och det var det som jag gladde mig åt. Genom att ta guldmedalj på 100 meter i Peking hade jag blivit en olympisk mästare, för all framtid. Jag hade mottagit olivkvistkransen, och det var en utmärkelse som ingen kunde ta ifrån mig. Inte Asafa, inte Wallace, inte Tyson, ingen alls. Jag var medveten om att jag blivit ”snabbast i världen” redan i New York, men jag kunde också upphöra att vara det när som helst. Vad viktigare är: jag hade insett att rekorden var glasyren medan OS-gulden var den riktiga tårtan. Nu var jag hungrig. Ni kan tro att jag ville ha mer.

1 Stark medvind kan gynna en sprinter. Enligt reglerna fick man inte ha starkare medvind än 2,0 meter per sekund för att ett världsrekord skulle vara giltigt. Tysons medvind överskred gränsen.

2 Jag hade fått idén från en vän, en dansare på Jamaica. Jag hade lovat honom att om jag vann på 100 meter skulle jag framföra en galen dans. Den fick heta ”To Di World”, och jag kryddade den med gesten att sikta mot himlen som med en pilbåge.

KAPITEL TIO
TA NU VAD DU KOM FÖR

Det var lugnt på stadion när jag till slut gav mig av därifrån. Det var efter midnatt. Strålkastarna var släckta och läktaren tom. Det enda som hördes var ljudet från volontärer som plockade skräp och torkade av stolarna. Jag hörde surret från en liten elbil som körde bort utrustning från banan. Tystnaden verkade så kuslig efter den explosion av ljud och färger som ägt rum bara några timmar tidigare. Gud så utmattad jag var. Jag hade gått igenom dopingkontroller och hanterat media – timme efter timme – och nu ville jag bara ha mina chicken nuggets och träffa min familj och min tränare och sedan gå och lägga mig. Jag behövde koppla av litegrand.

Jag ringde till NJ, som jobbade i USA över sommaren. OS i Peking kändes avlägset de strategimöten som vi hade hållit i skolbiblioteket på William Knibb en gång i tiden, men min seger i loppet hade betytt mycket för honom, och det gällde också alla andra omkring mig.

”NJ!” ropade jag, och hörde min röst eka över den tomma läktaren. ”Äntligen har vi nått toppen!”

När jag väl kom hem till OS-byn såg jag det första tecknet på att allt hade förändrats, och då menar jag verkligen *allt.* När min bil saktade in framför det jamaikanska landslagets hus i OS-byn stod en massa människor samlade utanför porten. Först trodde jag att det var brandövning eller något i den stilen. Alla bara stod där på gatan och väntade. Jag tittade på Ricky.

”Vad är det som pågår?”

”Usain, jag tror att de är här för din skull”, sa han.

Han hade rätt. När jag klev ut ur bilen började massan strömma mot oss. Folk blev som galna och skulle ha autografer. Volontärer, friidrottare, vänner

till friidrottare, allt möjligt folk stod och viftade med penna och papper och ropade ”Bild! Bild!” Jag fattade inte vad fan det var frågan om. Någon ropade: ”Gör åskviggen!” Mitt liv skulle aldrig bli sig likt igen.

Jag hade trott att om jag vann OS-guld på 100 meter så skulle det bli något fler människor som kände igen mig. Men här rörde det sig inte om några få nytillkomna fans, utan om en helt annan nivå. Det här var större och mer absurt än något jag varit med om tidigare. Det här var inget annat än hysteri.

Jag behövde komma in i huset, in i lugnet, och få smälta alltsammans. Där inne väntade Mills och min massör Eddie och hela landslaget. Alla var exalterade och det var feststämning. Maurice Smith hade tagit med sig en videokamera till Kina och riktade den nu mot mitt ansikte.

”Här har vi alltså Den snabbaste mannen på jorden …”, ropade han.

Jag skrattade och stirrade in i kameran. ”Jag är mästare nu”, sa jag och njöt av stunden.

Jag var glad att vara hemma, eller vad man nu ska kalla det. För en liten stund hade jag kommit bort från galenskapen och den intensitet som präglade OS. Det rådde en skön atmosfär i det jamaikanska landslaget, friidrottarna tyckte mycket om varandra och stämningen i OS-byn var avslappnad. På många sätt påminde det om det juniorlandslag som jag hade umgåtts med i Ungern och i Kingston. Det laget hade varit mer som ett fotbollslag än som en grupp individuellt tävlande friidrottare, och kamratskapen hade varit stark. Vi gav varandra stöd inför tävlingarna, motiverade varandra och hjälpte varandra att hantera förluster.

Under OS i Peking rådde samma anda trots att det rörde sig om verkligt begåvade och fokuserade friidrottare såsom Shelly Ann Fraser, guldmedaljör på 100 meter för damer, Melaine Walker, som vann 400 meter häck, och Veronica Campbell-Brown, som tog guldet på 200 meter. Min medalj var den första i raden, och starten på ett jamaikanskt rekordår på medaljfronten.

Mills skämtade – eller åtminstone tror jag att han skämtade.

”Jag har hittat några saker att förbättra till nästa 100-meterslopp”, sa han. ”Det finns alltid saker som går att förbättra.”

Jag försökte minnas loppet i detalj, så att jag skulle kunna prata om det med de andra och berätta hur det kändes att vinna ett OS-guld. Eddie ville veta vad för slags kick jag hade fått där ute på banan.

”Bara ren glädje”, sa jag. ”Jag kände samma rus som alltid, fast större den här gången. Jag fick en känsla av frihet, på ett sätt som jag inte skulle kunna få någon annanstans. Glädje, spänning, en intensiv energi, allt på en och samma gång. Det var vackert.”

Någon sa att mina skosnören hade hängt lösa hela loppet. Jag skrattade. Allvarligt? Jag hade inte ens märkt detta, så uppslukad av nuet som jag hade varit under de där få sekunderna.

Jag andades tungt. Jag var utmattad. När jag gick in på mitt rum för att slappna av satt Maurice där. Jag älskade att umgås med honom. Under större

delen av resan hade vi varit som två ungar som åkt hemifrån för första gången. Vi snackade och berättade historier för varandra, men mest larvade vi oss. Det drev Mills till vansinne eftersom hans rum låg mittemot, och han sa alltid åt oss att tysta ner, men med vår skollägeranda hade vi på sätt och vis skapat den perfekta stämningen för att vinna medaljer. Vi hade skapat en bubbla i vilken vi undkom massorna och den press som många känner under OS. När vi tog det lugnt tillsammans tänkte jag sällan på stadion, Tyson, Asafa och de lopp som väntade. Istället pratade vi om tjejer, fotboll och kricket. Jag kände knappt någon oro alls.

Den kvällen var det annorlunda. För första gången ville Maurice snacka allvar.

”Du, vad tänker du göra åt det där världsrekordet på 200 meter?”

Jag la huvudet mot kudden, snurrig av tanken. Jag visste att det var en stor grej, det visste alla. Michael Johnsons rekord var på 19,32, en tid som hade verkat utom räckhåll för mig. Det hade stått sig i tolv år, ända sedan OS i Atlanta – och det var ju det loppet som hade väckt mitt livs första önskan om att en gång bli en mästare i friidrott. Till och med Johnson själv trodde att det var ganska oslagbart. Han hade tydligen sagt i media att jag inte hade den rätta uthålligheten för att hålla hans hastighet ända fram till mållinjen.

”Jag vet inte”, sa jag. ”Jag tror inte att jag klarar det. Vi pratar om 19,30 eller 19,31, och jag har aldrig ens kommit i närheten av den tiden.”

Maurice trodde ändå att jag hade förmågan. Han var tänd. ”Men, Usain, du har ju nyss sprungit 100 meter på 9,69 sekunder, och då tog du det ändå lugnt!”

”Jovisst, men 200 meter blir verkligen tufft”, sa jag. ”Jag vet inte …”

Det var sant. Jag visste verkligen inte. Det var min uppriktiga reaktion och inget spel. Förvisso kände jag mig säker på att vinna på 200 meter, säkrare än jag hade känt mig på 100, men jag visste att Johnsons rekordtid var en oerhörd utmaning, och min kropp kändes alldeles uttömd efter all energi som gått åt och den upphetsning som det inneburit att ta min första OS-guldmedalj.

Samtidigt visste jag att jag skulle behöva tända gnistan på nytt, för min relation till 200 meter var av ett slag som många inte förstod, kanske därför att de var så uppslukade av min framgång på den kortare distansen. Sanningen var den att 200 meter var min favoritgren. Glöm 100 meter. Visst var jag medveten om att alla såg 100 meter som superstjärnornas gren och att man bara ville se mig springa fortare och fortare, men mer än något annat var det 200-metersmästare som jag drömde om att bli. Det var mitt slutgiltiga mål, och att vinna OS-guld i den grenen var något jag hade fantiserat om hela mitt liv.

För mig var 200 meter den äkta varan, medan 100 meter var en kick, något jag gjorde för skojs skull. Fast jag visste att Mills såg annorlunda på saken. Han hade velat att jag skulle vinna på 100 meter eftersom han älskade fart och var besatt av hur snabbt en sprinter kunde springa. Det var okej, det

kunde jag förstå, men 200 meter var min grej och jag var fokuserad som fan på att vinna i den grenen.

Medan Maurice och jag började prata om något annat och skratta högt hörde jag röster närma sig i korridoren. Det knackade på dörren. Det var Mills.

”Okej”, sa han när han tittade in i rummet. ”Nu är 100 fixat. Ta nu vad du kom för.”

Vi visste båda vad han pratade om.

* * *

I början sa jag till Maurice och killarna att det skulle lugna ner sig, att uppståndelsen skulle lägga sig. Sedan tänkte jag att det nog åtminstone skulle hända sedan jag kommit hem till Jamaica och dragit mig undan i några veckor. Men det var bara som jag intalade mig. Egentligen visste jag ingenting om hur länge uppmärksamheten kring mitt 100-meterslopp skulle vara. Det var en stor händelse, och vart jag än gick så fick jag folk efter mig. Jag kunde inte gå ut, jag kunde inte ens lämna rummet. Det bodde miljarder människor i Kina och ibland kändes det som om de alla befann sig i OS-byn för att få en glimt av mig.

Jag hade fått försmak på det när jag kommit hem på kvällen efter 100-metersfinalen, men det verkliga kaoset uppstod först morgonen efter, när jag skulle ta bussen till kafeterian. I samma stund som jag kom ut ur huset där de jamaikanska friidrottarna bodde blev jag attackerad och kunde först inte ta mig fram till bussen. När jag väl hade stigit ombord kunde jag inte stiga av på grund av alla anställda och volontärer som ville gratulera mig. Men mest av allt ville de ha autografer. Jag skrev och skrev och skrev.

Jag trodde att problemen skulle upphöra när jag kom fram till restaurangen, men medan jag letade efter ett ledigt bord vände sig alla om och stirrade på mig. Jag var väl en levande reklampelare, antar jag. En kille på 1,95 är svår att missa, och jag hade ingenstans att gömma mig, men jag kunde inte hantera det. Att försöka äta en tallrik nuggets medan alla flockades omkring mig och bad om autografer var faktiskt inget vidare, så jag bad Eddie att ordna några takeaway-kartonger åt mig och åkte tillbaka till rummet, men fick förstås signera små papperslappar hela vägen hem.

Jaså, det är så här det är att vara superstjärna.

Plötsligt hade livet blivit lite mer komplicerat. Jag kunde inte längre gå omkring i OS-byn så som jag hade gjort för några dagar sedan, och jag förstod att jag inte skulle kunna vandra omkring i Peking efteråt utan att orsaka något som liknade ett upplopp. Missförstå mig inte, jag klagade inte. Hädan efter fanns det inte en utkastare i världen som skulle neka mig inträde till klubben för att jag hade gympadojor på mig. Men jag var likväl överrumplad och lite skrämd.

Jag hade hört att stämningen var lika vild där hemma. Jag såg bilder och videoklipp på internet. Tusentals människor hade sett loppet på stora skärmar på Kingstons gator, och i barerna utmed de stora vägarna hade fansen flockats

runt tv-apparaterna. Farsan ringde och sa att gatorna i Trelawny hade varit packade med tutande bilar efter att jag vunnit min guldmedalj, och när jag ringde NJ från stadion sa han att reaktionen hade varit lika vild i USA.

På sätt och vis var det lätt att känna sig isolerad från omvärlden när man befann sig i OS-byn. Den var organiserad på ungefär samma sätt som ett universitetsområde. Landslagen hade separata byggnader. Varje ”hus” hade ett antal rum där idrottarna sov två och två. Man hade gemensamt kök och allrum där man kunde samlas för att spela dataspel eller se på dvd-filmer. Världen utanför kändes fjärran ibland.

Sedan OS i Aten 2004 hade jag vant mig vid denna miljö och tyckte om den. Jag älskade umgänget med de andra friidrottarna. För fyra år sedan hade min brist på erfarenhet gjort mig till det jamaikanska landslagets gröngöling, med andra ord den som ständigt fick springa ärenden åt de äldre i laget. Jag kunde sitta och spela dataspel när någon plötsligt ropade: ”Usain! Gå och hämta en flaska vatten!” Men de där turerna till kylskåpet var en del av den initiationsrit som alla yngre i laget måste gå igenom, och mest av allt spelade vi domino eller satt och slappade tillsammans.

Att få röra mig bland de största idrottsstjärnorna från den tiden hade också varit en erfarenhet. En dag såg jag basketsensationen Yao Ming i OS-byn och blev alldeles till mig. Lika lycklig var jag över att för första gången få träna jämsides med sådana som Asafa Powell, som jag såg upp till. Vi var ganska jämnåriga, men han var redan då så snabb på 100 meter att han höll på att bli en gud på Jamaica. Jag brukade se på när han tränade och tänka: ”Den där killen är helt otrolig.” Det var ett privilegium bara att få befinna sig i hans närhet och skaka hand med honom. Att inse att jag plötsligt *kände* Asafa Powell var verkligen stort. Och att på nära håll få se honom träna var ännu mer överväldigande.

Mycket hade hänt när jag kom till Peking, men stämningen var densamma. Vi hade roligt tillsammans, vi larvade oss, men samtidigt fanns en känsla av isolering, en känsla av att vad som pågick på Jamaica var så oerhört avlägset. Enda gången jag verkligen kom i kontakt med uppståndelsen kring OS var när jag gick ut på löparbanan, och det var i de stunderna jag riktigt vaknade till liv.

Tjugofyra timmar efter min första seger på nationalstadion i Peking satte Maurice återigen press på mig med samma fråga som senast.

”Du, vad tänker du göra åt det där världsrekordet på 200 meter?” frågade han.

På en presskonferens den dagen hade jag sagt till media att jag kände mig lugn inför loppet. Jag hade glidit lugnt genom de inledande omgångarna, precis som jag gjort på 100 meter. Tyson var ute ur bilden på grund av sin skada, så det enda hotet som återstod var Wallace Spearmon, men jag visste att jag skulle slå honom. Mitt enda problem, sa jag, var att jag kände mig ganska

trött. Men när Maurice frågade mig igen hade jag funnit en ny inre styrka. Jag hade ändrat mig.

”Vad fan”, sa jag. ”Jag tänker bara ge mig ut på banan och ge allt jag har. Jag vet inte vad som kommer att hända, men det är vad jag tänker göra. Jag tänker ge mitt allt. Det är planen …”

Det som talade till min fördel var att jag hade gett mig själv de bästa förutsättningarna. I semifinalen gled jag förbi Wallace och Shawn Crawford med tiden 20,09 sekunder för att hamna på bana fem, vilket passade mig eftersom jag inte ville ligga nära kurvan. Jag kände mig stark också. Någon utmattning kände jag inte längre av.

Även Mills verkade avslappnad, och det var tydligt att han inte tänkte upprepa de noggranna instruktioner som jag hade fått inför 100 meter. Då hade han funnits med mig hela tiden, hjälpt mig att slappna av och gett mig strikta order om uppvärmningen.

”Spring inte för mycket!” hade han ropat. ”Gör två stegringslopp. Gör en provstart. Nu är du klar, inget mer nu. Bry dig inte om hur Asafa gör. Bla, bla, bla …”

Inför 200-metersfinalen verkade han mycket mer avslappnad, trots att han egentligen hade varit avslappnad under hela året. Jag hade märkt att han i träningen inför 200 meter sällan ville att vi skulle göra kurvträning, vilket förmodligen var den tuffaste träning vi någonsin gjorde. Att ta en kurva om och om igen var smärtsamt arbete, särskilt med min rygg eftersom jag var tvungen att luta mig inåt. Men jag hade gjort det så mycket genom åren att Mills verkade säker på att jag var i form. Han lät mig bara göra två sådana träningspass på hela säsongen.

”Oroa dig inte för 200 meter”, sa han. ”Du är bra.”

”Bra?” sa jag och skrattade. ”Jag tror visst inte att du är så imponerad av mina 200-meterslopp.”

Det var ett skämt, men en del av mig trodde först att det var sant. Mills avslappnade attityd under OS tycktes senare bekräfta min teori, och efter att jag fått massage av Eddie strosade Mills bort till läktaren för att titta på loppet. När jag kom in på stadion mötte jag hans blick och han vinkade och gav mig tummen upp. Det enda som hade kunnat få honom att se mer avslappnad ut var om han samtidigt hade ätit en glass. Men så trillade polletten ner.

Kanske var han avslappnad av den anledningen att han hade större förtroende för min form på 200 meter. Och det hade han i så fall god anledning till, för när startskottet gick inledde jag ett helt perfekt lopp.

Pang!

Jag blåste förbi Brian Dzingai från Zimbabwe så snabbt att det var löjligt. Ingen kunde nå mig. Jag tog kurvan riktigt smidigt, som Don Quarrie i de där gamla videoklippen, och jag var stark. Den kraft som jag byggt upp i mina bakre lårmuskler, i magen och vaderna, sköt iväg mig mot mållinjen som

raketbränsle, och jag kände energin strömma genom benen. Musklerna arbetade som pistonger. Glöm Osaka. Nu hade jag kraften.

Jag sneglade åt sidan, men ingen fanns i närheten. När femtio meter återstod var jag långt före alla andra och visste att loppet var vunnet.

Tänk först på att vinna, därefter tiden.

Jag tittade upp.

”Kom igen, Usain”, tänkte jag. ”Nu är det bara du mot klockan …”

Den visade sexton sekunder.

”Sexton?! Åh jävlar, jag kommer att klara det!”

Sedan sjutton …

Arton …

Nitton …

En …

…

Sista …

…

Knuff!

Det kom en explosion av ljus och ljud, publiken blev galen och alla möjliga färger slog emot mig när tusentals kameror började blixtra och folk började vifta med sina flaggor. Min tid var otrolig: 19,30 sekunder – nytt världsrekord – och om firandet efter mitt 100-meterslopp hade varit vilt så tappade jag denna gång bort mig totalt och visste inte vad jag skulle göra. Jag sträckte ut mina armar, jag ville slita av mig linnet och kasta upp det i luften. Jag kunde inte tänka klart. Synen av när Michael Johnson slog världsrekordet 1996 hade sått ett frö i mig som barn – det var första gången jag hade funderat över innebörden av att vara en mästare. Ett drygt decennium senare hade jag vunnit OSguld på 200 meter och i samma stund slagit hans världsrekord. Tre små ord for genom huvudet: *Jag. Tog. Det.*

Det här är stort.

”Jag tog det.”

Det här är verkligen stort.

”Jag tog det.”

Det här är det största som hänt mig – någonsin.

”Jag tog det.”

* * *

Nästa dag, efter prisceremonin, satt jag på sängkanten i OS-byn och stirrade på guldmedaljen i min hand. Jag log med hela ansiktet. Den där metallbiten betydde allt i världen för mig. Någon som stod bakom mig, kanske Maurice, talade till mig. Jag befann mig någon annanstans.

”Nu har du vunnit på både 100 och 200 meter”, sa han. ”Det är inte illa.”

Jag förklarade saken för honom. ”Du, glöm det här med 100 meter. Prata inte mer om det. Se på den här istället.” Och så höll jag upp medaljen.

”En olympisk guldmedalj på 200 meter, efter alla dessa år som jag sprungit i kurvor och hört folk snacka om att jag inte var så bra som man hade trott. De kan dra åt helvete. Nu har jag min titel. Det här är underbart.”

Det var en av de lyckligaste stunderna i mitt liv.

Jag fällde upp min laptop och såg loppet på internet. Medan bilderna for förbi och de 19,30 sekunderna passerade såg jag ansträngningen i mitt ansikte. Så hårt jag kämpade. Jag hade inte skämtat när jag sagt till Maurice att jag tänkte ge mitt allt. Så hörde jag ännu en röst bakom mig. Den här gånger var det Mills.

”Vet du, Usain, om du inte hade tagit i så hårt hade du sprungit ännu snabbare …”

Jag brast ut i skratt.

”Menar du *allvar*? Hur skulle det vara med lite beröm? Jag slog just ett världsrekord.”

Han kunde inte låta bli. Han var bara tvungen att kyla ner mig litegrand, just som jag solade mig i glansen. Delvis tänkte jag att det var hans sätt att hålla båda mina fötter på jorden. Å andra sidan kanske han faktiskt trodde att det fanns sätt att göra mig ännu snabbare.

* * *

Kanske hade man underskattat mig under OS, för ibland när jag sprang såg det ut som om jag bara lekte. I omvärldens ögon kunde det se ut som om jag var för avslappnad. De andra friidrottarna såg mig dansa på löparbanan, göra grimaser och larva mig inför publiken, och de måste ha tänkt: ”Jaså, Bolt tror att han bara kan dyka upp på startlinjen före ett lopp och vinna helt utan vidare? Inte idag.” Men de förstod inte vad det handlade om.

Sanningen var den att jag såg avslappnad ut därför att jag levde för den energi som jag fick av att vara med i en stor tävling, och ingen tävling var större än OS. Det var under Junior-VM som jag hade byggt upp det rätta självförtroendet för att börja leka varje gång jag klev ut på en fullsatt arena, men i Peking hade det tagits till en ny nivå. Att larva mig inför publiken och kamerorna var ett sätt att komma i stämning. Jag poserade, hoppade omkring och vinkade till folk. Ibland gjorde jag något planerat, som att röra mig som en jamaikansk DJ. Andra gånger improviserade jag. När jag tog emot min guldmedalj för 200 meter och arenans nittio tusen åskådare sjöng ”Happy Birthday” för att fira min tjugotvåårsdag låtsades jag gråta.

Men det var ingenting jämfört med min segergest, ”To Di World”. Sedan jag gjort den efter 100-metersfinalen gick det inte att få stopp på dess popularitet. Efter världsrekordet på 200 meter började fotografer och fans ropa åt mig att jag skulle göra den igen. Varje gång jag sträckte bak armarna och siktade mot himlen började publiken att vråla. Att kunna öka ljudvolymen på en arena med bara fingertopparna var en ganska härlig känsla.

Min segergest prydde förstasidan till tidningar och tidskrifter överallt. Snart såg jag också bilder av människor runt hela jordklotet som härmade mig.

Bergsklättrare siktade mot himlen från toppen av avlägsna berg, och folk på vandring genom Amazonas djungel gjorde gesten för sina vänner där hemma. Det fanns till och med föräldrar som tagit bilder av när deras bebis gjorde gesten i sin vagga. Tro mig, det var en underbar syn.

Det konstiga var att allt det där artisteriet hade hjälpt mig att slappna av. Det hjälpte mig också att stänga ute pratet om loppet, och när jag larvade mig på startlinjen var det ett sätt att hindra mig själv från att ligga i startblocken och tänka alltför mycket på vad som skulle hända när skottet gick. Det var det som andra löpare gjorde. Min avslappnade stil hjälpte mig att göra det perfekta loppet.

Fansen hjälpte också till. Varje gång jag klev in på stadion och vinkade och larvade mig sög jag åt mig publikens högljudda gensvar och blev mer laddad. Det gav mig inspiration. Oväsendet fick det att rysa i min kropp eftersom det vittnade om att allvarets stund närmade sig. Ju högre publiken vrålade, desto bättre var det för mig.

I den stunden blev jag laddad.

I den situationen kunde jag inte sluta le.

Med det självförtroende jag kände då, om jag visste att jag var i bästa möjliga form, tjänade det ingenting till att försöka slå mig, för jag kunde inte besegras. Loppet var redan avgjort.

Den attityden stimulerade alla. Mitt självförtroende smittade av sig på resten av det jamaikanska landslaget, och när det blev dags för final på 4 x 100 meter bestämde vi oss i laget – Asafa, Nesta Carter, Michael Frater och jag – för att inte bara sträva efter en guldmedalj, utan också ett nytt världsrekord. Inget stafettlag hade någonsin varit så laddade som vi inför en OS-final.

Underligt nog förberedde vi oss aldrig inför våra stafettlopp. Det var aldrig någon på Jamaica som tränade växlingar, och eftersom vi fyra var så snabba (jag, Asafa och Michael hade alla sprungit i finalen på 100 meter) tog vi segern för given. Vi hade en ganska obekymrad inställning: ”Vi klarar oss bra hur taffliga växlingar vi än gör, så det finns ingen anledning till oro.”

När jag ser tillbaka på det inser jag att vi nog bara tränade växlingar vid tre tillfällen på hela året, och sista gången var i OS-byn.

Kanske borde vi ha planerat lite bättre, för alla möjliga saker kan inträffa under en växling. En löpare kan snubbla, överlämningen kan gå snett och någon kan få panik – och tro mig, inget är farligare för ett stafettlopp än när någon får panik. Men det jamaikanska damstafettlaget var i en liknande situation, och medan vi värmde upp inför loppet tog vi en paus för att titta på deras final. Laget som bestod av Shelly-Ann Fraser, Sherone Simpson, Kerron Stewart och Veronica Campbell-Brown sprang snabbt som bara den, men i växlingen mellan Sherone och Kerron tappade de pinnen.

Vi trodde inte våra ögon. Det var knäckande. Tjejerna var de fyra snabbaste på planeten och kunde ha tagit guldmedalj hur lätt som helst. Att se dem klanta till det var en skräckupplevelse.

”Okej, lagmöte!” ropade Michael och klappade med händerna för att vi skulle samlas. ”Ska vi satsa på att få pinnen runt banan, helt enkelt?”

Alla nickade instämmande. Plötsligt pratade ingen länge om något världsrekord. Tjejernas tabbande hade gjort oss riktigt fokuserade, och när skottet avfyrades flög Nesta ur startblocken. Michael stod näst på tur, och själv skulle jag springa i kurvan, men när jag såg Michael närma sig med full fart fick jag panik. Jag visste inte om jag skulle kunna ta emot pinnen från honom på rätt sätt, och var inte säker på när jag skulle börja springa. Det var första gången jag skulle ta kurvan i ett stafettlopp, och Michael kom emot mig som en pistolkula. Jag tvekade.

”Okej, Usain, ta det bara lugnt nu”, tänkte jag. ”Lita på dig själv, håll armen utsträckt. Även om han hinner ikapp dig tidigt ska du lita på att han kommer att ge dig den där pinnen …”

Pang! Växlingen blev smidig, jag for ut ur kurvan och närmade mig Asafa med blixtfart. ”Ta emot!” skrek jag och hann ikapp honom medan han fortfarande accelererade. Asafa grep om stålet, men i nästa stund snubblade han. Jag fick stanna upp snabbt för att ge honom utrymme att komma vidare.

”Spring, Asafa!” skrek jag. ”Spring!”

Jag följde honom med blicken hela vägen fram, och stämde av klockan mot varje steg. Världsrekordet var på 37,40 sekunder. Det hade satts 1992 av det amerikanska landslaget bestående av Michael Marsh, Leroy Burrell, Dennis Mitchell och Carl Lewis. Men det blev slaget i den stund Asafa gick i mål med tiden 37,10 sekunder.

Tre lopp, tre guldmedaljer, tre världsrekord. Precis som jag hade förutspått i mitt videomeddelande till mig själv på ditresan skulle jag nu komma hem som hjälte, och med ännu lite tyngre bagage än jag väntat mig.

KAPITEL ELVA
SEGERNS EKONOMI

Det fanns en nackdel. Som trefaldig OS-mästare hade jag blivit den främsta måltavlan för varenda sprinter i världen. OS var det största sportevenemanget på planeten och jag hade prytt varenda förstasida, så Mills menade att min status som högsta hönset skulle inspirera alla andra att träna hårdare – mycket hårdare. Asafa, Tyson, någon kille i Europa som satte på sig spikskorna för första gången – hela friidrottsvärlden ville putta ner mig från täppan.

”Det är ditt eget fel”, sa han medan vi slappade i OS-byn efter finalen på 4 x 100 meter. ”Om du inte hade sprungit så fort hade ingen brytt sig om att träna hårdare, men nu är de ute efter dig. De drömmer om att slå dig. Du är på toppen och där vill de inte ha dig kvar.”

Jag tänkte på det som Manchester United-syndromet. Ingen tyckte om en vinnare, särskilt inte vinnare som krossade allt motstånd, men det jag inte visste var att fans till andra friidrottare ibland skulle ge sig på mig, och

journalister med. Under en presskonferens mot slutet av OS fick jag min första dos av kontrovers. Till en början såg det ut precis som vanligt: ett rum fyllt med reportrar och kameramän från hela världen, och reportrarna turades om att ställa de vanliga frågorna om mina insatser, guldmedaljerna och mina upplevelser av OS, trots att jag redan hade besvarat dessa frågor miljoner gånger.

Sedan blev det intressant. En amerikansk skribent frågade mig hur jag kände inför att Tyson inte hade varit med i finalen. En del experter menade att jag hade gynnats av att han fallit bort på grund av sin skada.

”Ja, de som säger det har en poäng”, sa jag. ”Tyson Gay var en av de bästa i startfältet, så det är riktigt, jag slog inte alla de bästa. Även om jag tog flera guld och slog världsrekord blir jag tvungen att bevisa något för mig själv igen genom att slå honom nästa gång.”

Sedan talades det om Jacques Rogge, ordförande i Internationella olympiska kommittén. Det var han som styrde över OS – han var ”chefen”. Men Rogge hade kritiserat mina glädjegester under 100-metersfinalen och menade att mina utsträckta armar kunde tolkas som ett respektlöst avfärdande av de andra tävlande.

”Det vore bra om vi slapp se mer av den där ’Ta mig om ni kan’-gesten”, hade han sagt till pressen.

Jag förklarade för pressen att jag hade blivit chockad av Rogges uttalande eftersom jag alls inte hade menat att vara respektlös. Min pappa hade gett mig en alldeles för bra uppfostran för att jag skulle ägna mig åt sådant, och han hade haft ett och annat att säga mig om jag varit oartig, särskilt inför miljontals människor. Jag erkände dock att det hade gjort mig lite orolig. Jag hade känt: ”Fan, tänk om jag gick för långt!” Jag kände alla västindier i loppet, så jag frågade dem om någon hade tagit illa upp för att jag larvat mig.

”Nej då, kompis”, sa de. ”Om någon av oss vunnit hade vi betett oss på samma sätt.”

Härnäst var det en journalist som ställde en allvarlig fråga. Den fråga som nästan alla stora friidrottare får någon gång under sin karriär.

”Usain, du dök upp från ingenstans”, sa han i mikrofonen medan alla i rummet tittade på honom med anteckningsblock och bandspelare redo. ”Vad ska vi tro om att du springer så fort … helt plötsligt?”

Han antydde alltså att något suspekt kunde ligga bakom min framgång: doping med prestationshöjande preparat, eller steroider. Det i sig var en allvarlig anklagelse, men det var hans första ord som gjorde mig förbannad eftersom han hade fått allt om bakfoten. Att ställa en seriös och legitim fråga om fusk och förbjudna preparat hade varit okej, men att grunda en anklagelse på påståendet att jag *dök upp från ingenstans*! Det irriterade mig.

”Vänta här”, sa jag. ”Du menar alltså att jag *plötsligt* började springa fort? Hur länge har du haft det här jobbet?”

Alla i rummet började skratta.

”Eh, fem år”, sa han generat.

”Jag har sprungit fort sedan jag var femton. Jag har alltså redan sju år av framgångar bakom mig”, sa jag. ”Jag vann Junior-VM och innehar juniorvärldsrekordet på 200 meter. Jag har vunnit medaljer i CARIFTA och tagit emot Internationella friidrottsförbundets Rising Star Award. Kom igen, gör hemläxan innan du kommer med dumma frågor. Har du inte följt mig genom åren? Nå, gör då åtminstone lite research först. Knappa in ’Usain Bolt’ på din dator och se vad som kommer upp.”

Jag var inte ute efter att förnedra honom eller göra honom upprörd, men han hade gått över gränsen för vad som var okej, eftersom han gick till personlig attack utan att veta något om min karriär. Jag hade inte dykt upp *från ingenstans*. Jag hade tävlat på hög nivå i många år, så min framgång var inte helt oväntad, och inget märkligt skeende i sporthistorien, särskilt inte på 200 meter. Om det fanns misstankar om min redbarhet borde han istället ha frågat mig rakt ut: *Tar du förbjudna preparat?* Det var okej om man ville fråga mig det. Jag var grön, hade alltid varit och kommer alltid att vara det.

Friidrottare skulle alltid bli ifrågasatta i samband med fantastiska världsframgångar. Så mycket fattade jag. Folk blev misstänksamma eftersom så många stjärnor hade lurat systemet förr. En del friidrottare hade tagit steroider för att bli fysiskt starkare under träningen. Andra hade använt prestationshöjande preparat för att bli extra vassa i starten. Ett stort antal guldmedaljörer hade nått slutet på sina karriärer och erkänt sin konsumtion, medan andra hade blivit avslöjade genom dopingtest, som 100-meterslöparen Ben Johnson i Seoul 1988. Deras handlande hade varit ett svek mot publiken, och många fans hade förlorat förtroendet för dem.

Så jag förstod varför journalister kunde bli misstänksamma i samband med framgångar inom friidrotten, särskilt om de var så stora som mina, men jag hade inget att dölja. Jag var ärlig. Mina föräldrar hade uppfostrat mig till en tävlingsmänniska, men inte på bekostnad av min heder. Jag hatade till och med tanken på att vinna ett lopp om jag visste att jag hade presterat dåligt, som den där gången i Stockholm när jag lät Asafa vinna. Att fuska var otänkbart. Dessutom var doping till för sådana som saknade den fysiska förmågan att vinna, och det problemet hade inte jag.

För att undvika problem i samband med dopingtesterna var jag noggrann med allt som jag åt och drack. Jag till och med undvek koffein eftersom det hade ställt till det för friidrottare förr. Före OS i Peking cirkulerade en historia om en amerikansk löpare som hade hällt i sig tre burkar energidryck före ett dopingtest. Under testet ”lyste” hans prover och han blev avstängd. Oj, vad det skrämde mig. Alltid när jag gick på klubbar brukade jag beställa groggar på sprit och energidryck, men hädan efter festade jag alltid med tranbärsjuice istället.

Jag var så orolig för dopingtesterna att jag inte vågade ta mediciner när jag blev sjuk. Om jag fick hosta så förlitade jag mig på C-vitamin istället för

receptfria tabletter. Kanske tog jag smärtstillande någon gång om jag var riktigt dålig, men hostmediciner kunde jag aldrig ta eftersom de innehöll så många kemikalier att jag löpte stora risker om jag helt oskyldigt satte någon i omlopp. Åkte jag på en förkylning så fick jag helt enkelt vänta ut den. Friidrottare har det inte lätt när de får influensa.

Men än sen då? Jag visste att de eventuella konsekvenserna för min karriär var mycket allvarligare än någon smärta i samband med en förkylning som skulle vara över om några dagar. Att riskera mitt liv som friidrottare för lite hostmedicin hade varit korkat, för jag testades ideligen. När det var tävling testades jag. När det skett en dopingskandal i sportvärlden testades jag.[1] Till och med när jag åkte till Tyskland för att träffa dr Müller-Wohlfahrt dök de ofta upp med sin utrustning och sina skrivskivor och testade mig. Under en resa blev jag testad tre gånger av tre olika myndigheter. Första gången var det WADA (Internationella antidopingbyrån), andra gången IAAF och tredje gången någon tysk myndighet. Då blev jag förbannad.

”Allvarligt? Kan ni inte kommunicera med varandra?”

Fast jag gör hellre för många tester än för få. Förr klagades det alltid på det jamaikanska anti-dopingsystemet. Mest var det amerikanerna som klagade. De gnällde om att vi inte dopingtestades tillräckligt ofta, särskilt inte utanför tävlingarna, det vill säga under lågsäsongen då grundträningen ägde rum. Somliga amerikaner menade att jamaikanska friidrottare utnyttjade den luckan – att de använde preparat för att komma i bättre form och bli starkare under perioden som föregick de stora tävlingarna.

På den tiden sa de att vårt testsystem var opålitligt, ungefär som klockan på nationalstadion i Kingston, eftersom kontrollerna mellan tävlingarna utfördes av JADCO (Jamaikanska antidopingkommittén) och inte WADA eller IAAF. Många konkurrerande nationers friidrottsförbund menade att kontrollerna skedde för sällan, men efter mina första år på proffsnivå skedde en skärpning hos JADCO och testerna blev mer regelbundna. Jag hade att göra med myndigheterna hela tiden, och på sätt och vis var jag glad för det eftersom det minskade på gnället. Dessutom innebar det mindre fusk. Ju fler kontroller som gjordes, desto färre var det som frestades att fuska. Ju mindre fusk som förekom, desto större förtroende hade man för friidrottarna.

Men gud så trist det var att bli testad. Enligt reglerna var jag varje dag tvungen att rapportera till myndigheterna var jag befann mig. Mina förflyttningar kartlades på ett ”tillhållsschema”. Jag kunde inte ens åka på semester utan att meddela vart jag skulle, för vilken dag som helst kunde man utan förvarning söka upp mig i mitt hus eller på ett hotell i Kingston, London eller Tyskland för att kräva ett urinprov – och fick man inte tag på mig så var jag illa ute. Deras uppgift var att ta reda på om en idrottare hade tagit steroider eller prestationshöjande preparat. Mitt kiss tog man med sig för undersökning, och resultaten skickades till myndigheterna.

De där besöken skedde alltid tidigt på morgonen, eftersom jag hade anmält en tid mellan sex och sju då man alltid skulle kunna nå mig för dopingkontroll, vilken dag som helst, hur obekvämt det än var för mig. Så varje natt var jag tvungen att avhålla mig från att gå på toaletten i den händelse att de dök upp i gryningen. Om jag gjorde misstaget att tömma blåsan under natten kunde det ta evigheter för mig att lyckas kissa igen sedan dopingkontrollanterna väl hade anlänt. Det var alltid besvärligt eftersom de satt där hela morgonen och väntade på att jag skulle bli nödig, och ständigt vakade över mig eftersom det hände att friidrottare försökte byta ut sitt urin mot ett ”rent” prov som man gömt undan. När jag väl blev nödig igen följde de med mig in på toaletten och stirrade på mitt kön. I början tyckte jag att det var jobbigt att ha en kille som stod och stirrade på min kuk medan jag kissade i en flaska. Det gjorde mig galen.

”Vad tittar du efter?” gnällde jag första gången. ”Du behöver väl inte stirra *rakt på den*?”

Fast det gjorde de ändå, och oftast blev de även själva besvärade av situationen och tittade bara litegrand. Men det fanns också kontrollanter som tyckte om det – och verkligen stirrade. En morgon blev jag tillsagd att dra ner mina shorts för att bevisa att jag inte dolde något, och sedan dra upp skjortan.

”Menar du allvar?” sa jag och skrattade. ”Du ser ju precis vad som försiggår!”

Men regler var regler. Jag stod hellre ut med kontrollerna än jag missade ett test och blev avstängd för all framtid. Det hade varit mer generande än något dopingtest i världen. Mitt jobb var att hålla mig till planen, springa så fort jag kunde och ge myndigheterna så många prover de bad om. Och jag blev godkänd varje gång. Jag visste att jag var grön.

* * *

Man sa att jag var en legend, men jag visste att det inte var sant. Inte då, inte än. För att uppnå den sortens status skulle jag behöva vinna ytterligare tre OS-medaljer i London 2012, men så såg inte jamaikanerna på saken. De var som galna efter mina framgångar i Peking, och inga varningar från farsan eller YouTube-klipp av folk som firade vilt på gatorna kunde förbereda mig på den hysteri som väntade när jag kom hem.

När flygplanet landade på Norman Manley Airport i Kingston tittade jag ut genom fönstret och trodde först jag såg i syne. Tusentals människor stod och väntade på mig. Hela det asfalterade området var belamrat. Fansen hade med sig flaggor och banderoller och jag såg dem vinka och hoppa. Till och med premiärministern var på plats och väntade på att få skaka hand med mig. Jag hade hört att det var olagligt att göra intrång på internationella landningsbanor, men den sortens regler brydde man sig knappast om på Jamaica. Tydligen var min ankomst viktigare än att följa någon lag.

I den stunden inträffade ett ödets nyck, även om jag inte insåg dess betydelse förrän långt senare: det började regna. Medan jag kämpade mig fram

till den bil som skulle ta mig till New Kingston, affärsdistriktet, sprang folk fram för att krama och kyssa mig, nudda min hud och dra i mina kläder. Men när regnet kom sprang en del för att ta skydd. Det hade funnits planer på att jag skulle köras genom Kingston med nedfälld sufflett, men det satte regnet stopp för.

Tack och lov. När bilen körde av Norman Manley Highway och in på Harbour View fick jag en första glimt av det liv som nu väntade mig, åtminstone för några månader framåt. Tusen och åter tusen människor stod och väntade på att få se mig, och när bilen närmade sig innerstaden blev vi helt omringade. Jamaikaner kan bli smått aggressiva ibland. Om de vill se någon eller ta en bild så gör de det utan att bry sig ett skit om vad som är gott uppförande. Folk sträckte in sina armar i bilen för att ta på mig och de skrek mitt namn. Jag blev tilltufsad och det blev stora bucklor på bilen. Jag kom att tänka på katastroffilmen *Världarnas krig*. Det finns en scen i den där Tom Cruise kör den enda fungerande bilen ut ur New Jersey, och medan han skyndar fram genom en hop av galna människor försöker alla komma åt honom. Så kändes det för mig: Jag var fångad, fansen omringade bilen och det var skrämmande. Hade suffletten varit nedfälld hade det förmodligen blivit mos av mig.

En presskonferens skulle hållas på Pegasus Hotel i centrala Kingston, men när vi såg byggnaden blev jag vettskrämd. Jag hade aldrig sett så många människor på en och samma plats förut. Det var fullt i lobbyn, fullt på parkeringen, fullt på hela gatan utanför. Fans stod framför bilen och flyttade inte på sig förrän polisen kom och röjde fältet. Det var första gången jag hade sett det jamaikanska folket visa sin uppskattning på det viset. Min bilkortege efter guldmedaljen i Junior-VM 2002 hade varit ganska stor, men den var ändå ingenting mot hemkomsten från OS. Det enda jag kunde tänka var: ”Vad i helvete är det som pågår?”

Jag antar att det blev ännu mer överväldigande av det faktum att jag visste hur sportentusiater på Jamaica normalt betedde sig. De var tillbakalutade och svåra att imponera på. Deras entusiasm vittnade om att det som hänt i Peking verkligen hade gjort intryck på dem. Men jag tänkte inte låta mig luras. När jag väl hade kommit ifrån vansinnet och fick lite lugn och ro försökte jag se klart på vad som höll på att hända med mig och min friidrottskarriär.

”Låt dig inte luras”, sa jag till mig själv. ”Kom ihåg att de är jamaikaner. Du vet att du har gjort dem glada, och gör du dem glada igen så kommer du få ännu mer uppskattning. Men ta det inte på för stort allvar. Kom ihåg buandet i Kingston förra gången. Klantar du dig igen skär de halsen av dig.”

Jag insåg att också mitt privatliv hade förändrats för all framtid. Numera hyrde jag en egen lägenhet i Kingston, på avstånd från mr Pearts lya, men den låg utmed en vältrafikerad gata och alla i stan visste var jag bodde. Tydligen hade det redan samlats fans utanför min port.

”Äh, jag tror inte att du kan åka hem än på ett tag”, sa mr Peart. ”Vi ordnar ett rum åt dig på Pegasus tills det har lugnat ner sig.”

Det dröjde inte länge förrän det arrangemanget blev problematiskt. Efter några veckor flockades fansen också i hotellobbyn i hopp om att få en skymt av mig. Kvällarna då jag och min bror gick ut och köpte skräpmat tillsammans tillhörde nu en svunnen tid, och även att festa var svårt eftersom folk flockades omkring mig vart jag än gick. Första gången jag gick in på Quad tog en diskjockey tag i mikrofonen och ropade: ”Usain Bolt är här!” Alla vände sig om och kom springande mot mig, och jag blev tvungen att gömma mig bakom mina vänner eftersom alla ville ta en bild. Folk höll upp sina telefoner mot mig hela kvällen och jag kände mig trängd – men precis som Mills sa fick jag skylla mig själv för att jag hade sprungit så jävla fort.

Samtidigt fanns det en fördel med all den där vansinniga uppmärksamheten. Kvinnorna kastade sig över mig. Det var förvisso inte helt nytt för mig – jag hade fått tjejer innan också, särskilt sedan jag börjat få uppmärksamhet som proffsidrottare, men efter OS i Peking var det helt annorlunda. Jag kunde få vilken tjej jag ville, och när den inledande hysterin hade lagt sig kunde jag bara gå in på en klubb och välja. Jag brukade tänka: ”Hmm, vem ska jag ta? Dig …? Dig …? Nej, dig! *Då så*.” Det var en dröm för en ung man som jag. Tänk er: tjugotvå och i min krafts dagar. Jag var som ett barn i godisaffären.

Jag var nog som alla andra kända personer när de får sitt stora genombrott. Tjejerna blev till sig och tänkte: ”Åh, honom vill jag sätta tänderna i!” Jag var het, men jag hade flickvän på den tiden. Kort efter att jag flyttat till Kingston hade jag börjat gå ut med en tjej som hette Mizicann Evans. Hon var två år yngre än jag och studerade på University College of the Caribbean (UCC), och vi hade träffats på en matgalleria i Kingston där jag brukade hänga ibland. Till en början var vi bara vänner – Mizzi var cool och rolig och gick alltid omkring med ett stort leende på läpparna – men det dröjde inte länge förrän det blev seriöst mellan oss. När OS i Peking ägde rum hade vi träffats i fem år.

Det som var bra med Mizzi och mig var att vi förstod varandra, särskilt i fråga om min berömmelse och allt som den medförde. Hon hade en avslappnad inställning till att det fanns andra tjejer, för det tyckte hon att man fick stå ut med om man ville vara tillsammans med mig. Fast vi hade en regel: Jag fick göra vad jag ville med andra så länge Mizzi slapp veta något, men om hon fick höra att något hade hänt mellan mig och en annan tjej så fick jag inte träffa den tjejen igen, även om det skulle röra sig om ett löst rykte.

Jag kunde hantera uppmärksamheten, den blev aldrig ett stort problem, men en del möten med kändisar upplevde jag som mycket märkliga. En gång när jag gick på klubb i London kom den före detta Chelsea-spelaren Didier Drogba fram för att prata. Jag kunde inte fatta att han visste vem jag var, för jag satt alltid och såg på Premier League där hemma och imponerades över

vilken fantastisk anfallare han var. Jag hade blivit glad om han så bara hade hälsat och skakat hand med mig, men så berättade han för mig hur mycket han tyckt om att titta på mina lopp under OS, och det var helt överväldigande.

”Vad snackar han om?” tänkte jag. ”*Han tittar på mina lopp?* Premier League-spelarna är ju mina idoler. Wow, saker har verkligen förändrats …”

Men inget var nog märkligare än kvällen jag tillbringade tillsammans med Heidi Klum och Sandra Bullock i Los Angeles. Jag var i Hollywood för att göra lite marknadsföring och när jag var klar gick jag på en restaurang i Beverly Hills. Dessa båda tjejer, bland de vackraste i film- och modevärlden, satt vid ett av de andra borden. När vi skulle gå frågade restaurangägaren om han fick ta en bild. Då började Sandra och Heidi att snegla på oss. De var uppklädda och mycket vackra.

”Jaså, ni är ute och festar?” frågade Heidi.

Jag hade aldrig träffat någon av dem förut, men att vara nybliven kändis hade effekt. De hade känt igen mig, precis som Drogba gjort i London.

”Ja, ska ni hänga med?” frågade jag och skrattade.

”Gärna. Är det okej då?”

Gissa om det var okej!

Oj, vilken kväll. Vi gick till en klubb och roade oss. Vi snackade, dansade och smuttade champagne – men något mer hände inte, oavsett vad skvallerbloggarna skrev nästa morgon. Fast det är klart att jag hoppades. Kom igen, det var Heidi Klum och Sandra Bullock. Vilken kille hade inte hoppats?

* * *

Mills var tvungen att hålla mig motiverad. Som världens främste friidrottare skulle jag behöva jobba hårdare om jag ville stanna på toppen, sa han. Jag fick ett par extra veckor ledigt efter OS, så att jag fick chans att smälta de dramatiska förändringarna i mitt liv, men sedan drog grundträningen igång med ett riktigt tufft schema.

”Usain, det är nu det hårda arbetet börjar”, sa han när vi återgick till träningsloppen, de krampande musklerna och kräkningarna. Jag började skratta.

”Menar du allvar? Det är nu det börjar? Vad har vi då ägnat oss åt de senaste fyra åren?”

Men Mills hade klart för sig hur hårt jag skulle behöva träna för att hålla mig på toppen. ”Om du vill fortsätta att leva det här superstjärnelivet måste du också springa lika fort som förut – till och med fortare”, sa han. ”Det är härligt att vara nummer ett: Just nu vill alla ha med dig att göra, herr Superstjärna. Men om Tyson eller Asafa slår dig så kommer det inte att se bra ut. Då kommer inkomsterna att börja dala eftersom inga arrangörer vill betala stora summor till den som är näst bäst …”

Jag fick mig en tankeställare. De stora inkomsterna hade börjat komma nästan över en natt. Nu sprang jag inte längre för några blygsamma checkar, för mina guldmedaljer i Peking hade gjort mig till den främsta attraktionen.

Jag hade tagit Tysons och Asafas plats som det namn som kunde fylla arenorna, vilket innebar att jag kunde kräva de högsta arvoden som förekom inom friidrotten.

Men summorna det rörde sig om var enorma, häpnadsväckande till och med, för jag förde med mig något extra till tävlingarna. Jag hade en *image*.

Publiken älskade mig därför att jag ständigt larvade mig och interagerade med dem, och det fanns det ingen annan friidrottare som gjorde. På grund av den underhållning jag stått för i Peking ville folk se vartenda lopp jag sprang i, och när 2009 års säsong drog igång blev det tydligt att arrangörerna såg mig som ett stort dragplåster. Jag kunde fylla arenorna helt på egen hand, och varenda gång min medverkan i en tävling utannonserades blev biljetterna till evenemanget slutsålda inom kort.

Jag gav mamma och pappa massor av pengar så att de aldrig skulle behöva arbeta mer om de inte ville. Men farsan vägrade att börja slappa bara för att han hade pengar på banken. Han använde pengarna jag gav honom till att öppna en liten affär i Coxeath så att han kunde hjälpa invånarna. Sluta arbeta tänkte han inte göra.

Med pengarna kom ett ökat ansvar. Jag fick lära mig viktiga saker om vem jag var och hur jag försörjde mig. Den enkla sanningen var att jag hade gått från att vara en sprinter till att bli ett internationellt varumärke. Jag var inte bara en friidrottare längre, utan hade också blivit en förebild och ett slags artist, och även om jag fortfarande nära nog tog död på mig själv på löparbanan vid University of the West Indies för att hålla mig på toppen behövde jag också leverera en personlighet i stil med den som jag för första gången hade visat världen under OS i Peking. Folk ville fortsätta häpna över mina tider, men de ville också se mig bjuda på en show. Fansen undrade: ”Vad ska han hitta på den här gången?” Var jag än tävlade såg man fram emot lite underhållning.

Det kunde maskera en och annan halvdan prestation. En kort bit in på 2009 års säsong sprang jag på prick tio sekunder i en tävling i Toronto med dåligt väder, och det var en riktigt dålig tid för mig vid det laget, men stämningen i publiken var ändå kanon när jag gick i mål. Det var tydligt att folket inte brydde sig om vilken tid jag fick, men att de ville se mig skoja och dansa och göra min ”To Di World”-gest. Det fick mig att tänka på ett nytt sätt, och varje gång jag reste till ett nytt land anpassade jag mig hädan efter till vad som borde göra just den publiken exalterad. När jag sprang i Brasilien dansade jag samba på löparbanan. I Rom grabbade jag tag i en beundrares Italien-flagga och sprang med den runt arenan. Alla blev helt tokiga.

Det gick upp för mig att min karriär inte bara handlade om att springa fort. Min snabbhet var utan tvekan en viktig del av den, men personlighet och stjärnstatus hade blivit lika viktiga delar, och så hade det varit även för en del andra friidrottare genom historien. En färgstark personlighet attraherade fler fans. Jag hade sett på nära håll att jamaikanerna älskade Asafa för att han var

”Mr Nice Guy”, medan amerikanerna tvärtom var galna i Maurice Green för att han under sin storhetstid hade varit så stöddig. Med amerikanen Justin Gatlin var det annorlunda. Nog hade han sina fans, men folk var inte fullt så galna i honom eftersom det inte fanns något att snacka om, ingen image. Han var bara en seriös friidrottare. Jag förstod att jag måste fortsätta att spela den rollfigur som jag hade spelat i Peking, för det var den som hade dragit till sig publikens intresse. Och om publiken var intresserade så var sponsorerna också det. De sa: ”Hmm, den här killen har en stil som folk verkar älska. Honom ska vi skriva avtal med!”

När 2009 års säsong började kom inbjudningar och erbjudanden om reklamavtal hela tiden. Ricky såg över affärsmöjligheterna utomlands och mr Peart tog hand om de inhemska. Snart gjorde vi affärer med mobiloperatörer, dryckesföretag, klocktillverkare och sportmärken.

Mitt jobb bestod i att dyka upp på tävlingarna och leverera, det vill säga springa fort och agera lustigkurre. Men det fanns en tyst överenskommelse om att jag måste vara på mitt bästa humör precis hela tiden, för minsta lilla dålig PR kunde innebära en katastrof. Under ett möte förklarade Ricky hur allmänhetens syn på mig hade förändrats. Han sa att jag ständigt måste tänka på konsekvenserna av mina handlingar, eftersom de kunde påverka hur en sponsor skulle se på mig i framtiden. Ett enda litet misstag kunde skada mitt marknadsvärde och på så vis mina potentiella inkomstmöjligheter.

”Kom ihåg”, sa han, ”att du inte bara är Usain längre. Du är Usain Bolt, varumärket och firman, och du är det hela tiden.”

Det blev jag tvungen att påminna mig om varje dag, och som konsekvens av det fick jag säga adjö till vissa saker i mitt liv. Att bli sedd på ett snabbmatsställe i Kingston var inte bra för mitt varumärke, och inte heller att bli fotograferad på Quad med en spritdryck i handen. Men det fanns gränser för vad jag var beredd att offra. Många gånger trivdes jag bra med att stanna hemma och umgås med vänner, men någon gång ibland måste jag få gå på fest.

Jag visste att Mills skulle bli förbannad av att höra om det, och kanske Ricky också, men jag hade kommit till insikt om vad jag behövde för att fungera effektivt som friidrottare. Jag hade lärt mig att läsa min kropp på banan, men efter OS i Peking förstod jag också hur min hjärna fungerade. Att gå ut och dansa och roa mig med mina vänner var en ventil för de spänningar det innebar att leva i rampljuset. Det hjälpte mig att kunna träna på bästa sätt, och ingen, *ingen*, fick lov att påstå något annat.

Saken var den att jag hade sett så många idrottare, inom friidrotten såväl som andra discipliner, förstöra sina karriärer genom att låta andra tala om för dem vad de fick göra och inte, redan från den stund då de nått sin första framgång, om inte tidigare. De hade blivit berövade på sin glädje. Som kompensation hade de sökt sig till droger, supit sig fulla varenda kväll eller blivit galna. En del hade tappat greppet efter att deras karriärer tagit slut, och gjort andra människor illa. En och annan hade dött på grund av sina laster. Jag

insåg att jag måste ha roligt för att hålla mig vid mina sinnens fulla bruk, och jag tänkte att så länge jag höll mig inom lagens gränser och inte gjorde någon illa så kunde det inte vara något problem.

Jag såg ingen mening med att föra ett strikt leverne. I det avseendet var jag nog som de flesta andra. Jag ville ha roligt, och jag visste vad som skulle hända om man försökte tygla min livsstil på något sätt. En dag plockade jag upp en tidning och läste om flera fotbollsspelare från elitserien i England som just hade gift sig, och de var tjugoett, tjugotvå år gamla. Jag tänkte: ”Du har just blivit rik, du har just blivit världsstjärna, och *du har just gift dig*? Vad i helvete? Det är ju nu det roliga börjar!” Sedan plockade jag upp en tidning och läste om flera andra elitfotbollsspelare som hade varit otrogna mot sina fruar som de gift sig med när de var tjugoett eller tjugotvå. Det verkade galet i mina ögon.

Jag köpte en fyrhjuling att roa mig med och alla blev vansinniga. De sa åt mig att inte köra den. De tjatade och tjatade om hur farliga de var, som om jag inte redan visste det, men det var ju mitt eget val att köra runt med den där.

”Ni kan inte säga att jag inte får köra min fyrhjuling”, sa jag. ”Jag vet att de är farliga, men jag vill köra den ändå för att det är kul. När jag kör min fyrhjuling försvinner alla problem, jag oroar mig inte för något alls, jag har roligt.”

Mills såg annorlunda på saken. Om han hade fått bestämma skulle jag ha tränat morgon, eftermiddag och kväll, sex dagar i veckan. När jag inte tränade hade han föredragit att jag satt hemma och spelade tv-spel. Han sa åt mig att inte köra fyrhjuling, inte spela fotboll och inte basket. En gång sa han till och med åt mig att inte ha sex.

”Det är inte när du är otränad som jag oroar mig”, sa han. ”Det är när du är stark, för då producerar du så otroligt mycket testosteron. Jag är rädd att du kan ställa till det för dig.”

Men om jag hade följt det rådet skulle jag ha blivit galen. Jag hade blivit uttråkad bara av att se mig själv i spegeln. Min plan var enkel. För att kunna springa fort och vinna stort måste jag ibland föra ett hektiskt liv. Det var det enda sättet jag visste att hålla mig fokuserad.

1 Jag blir testad i samband med alla dopingskandaler. Under 2012, när det blev känt att Lance Armstrong hade dopat sig, minns jag att jag tänkte: ”Jaha, då dyker de snart upp utanför dörren.” Och mycket riktigt stod de där en vecka senare. Två gånger dök de upp. Men så kommer det nog alltid att vara.

KAPITEL TOLV
ETT BUDSKAP FRÅN OVAN

Fast ibland blev mitt liv lite väl hektiskt.

Bilolyckan.

Den där livsavgörande krocken på Highway 2000 under 2009 väcker fortfarande frågor. Vägen, regnet, mitt jäktande för att hinna hem till Manchester Uniteds tv-sända match,[2] lastbilen som kom emot oss och min bil som slog runt, runt tills den slutligen for ner i diket. Den skrikande tjejen i passagerarsätet. Hur i helvete hade jag överlevt?

Det var ingenting jag hade frågat mig under de sekunder som följde omedelbart efter krocken. I den stunden darrade jag av chocken, slog upp bildörren och drog mig ut så att jag kunde undersöka i vilket tillstånd bilen befann sig. Det såg inte bra ut. Skärvor av den svarta kofångaren och blinkrarna låg utströdda i gräset och på vägen. Motorhuven var hopknycklad som en läskburk och vindrutan var krossad. Inga reparationer i världen hade kunnat rädda den. Men det var det sista jag oroade mig för.

Tjejerna i bilen! Vart i helvete hade de tagit vägen?

Jag hade antagit att de hade klättrat ut genom dörren bakom min, men när jag såg mig omkring syntes de inte till. Jag böjde mig fram för att titta in i bilen. Marken var täckt av rakbladsvassa törnar som rev mina bara fötter och stack in genom huden som sprutnålar, men jag kunde först inte känna något. Adrenalinet hade tagit över eftersom jag var panikslagen och behövde få veta att tjejerna var helskinnade.

Säg att det gick bra, säg att det gick bra.

Jag såg något som rörde sig. Tjejen som suttit där bak var stönande på väg ut ur bilen – hon hade fått lite skärsår och såg ut att ha ont. Medan jag försiktigt drog ut henne ur bilen tittade jag efter hennes väninna och blev skräckslagen när jag såg hennes kropp hänga upp och ner, böjd i en konstig vinkel. Hon var medvetslös och fullständigt orörlig och tanken slog mig att hon kanske vara död.

Gud, låt henne inte vara död.

Jag rusade runt till andra sidan av bilen för att dra ut henne ur vraket, men när jag ryckte i handtaget kunde jag inte få upp dörren hur mycket jag än försökte. Den hade låst sig. Jag började få panik – jag undrade om motorn skulle explodera.

”Lugna ner dig”, tänkte jag och tog ett djupt andetag. ”Lugna ner dig nu.”

Jag sträckte in armen genom fönstret och knäppte upp hennes säkerhetsbälte. Så började jag försiktigt dra i hennes livlösa kropp medan jag gav stöd åt hennes nacke och rygg. Två främmande händer sträckte sig förbi mig och tog tag i hennes armar. Det var en annan förare som hade sett olyckan och stannat och som nu ville hjälpa mig att få ut kroppen.

Jag mådde illa. Hon var fortfarande medvetslös när vi drog ut henne genom fönstret och la henne raklång i gräset. Jag registrerade hur bröstkorgen höjde och sänkte sig, och för ett kort ögonblick öppnades ögonen, varpå de rullade bak. Det såg inte bra ut, men hon andades i alla fall. Jag bad en tyst bön.

”Snälla, låt henne inte dö nu.”

Vi var alla uppstressade och tappade nästan förståndet. Vi erbjöds skjuts till sjukhuset, men det var knökfullt på vägarna eftersom folk på Jamaica sällan gick när det regnade. De hoppade in i sina bilar och körde omkring istället. Den närmaste akutmottagningen låg i Spanish Town-området, och medan bilen kröp fram i regnet kastade jag nervösa blickar mot baksätet. Min vän var fortfarande medvetslös och jag kände mig skyldig och orolig för hur det skulle gå med henne.

Det här var illa, så mycket visste jag.

* * *

Jag hade varit med om ett par trafikolyckor förr, men jag svär på att ingen av dem hade varit mitt fel. Den första inträffade 2003, strax efter att jag flyttade till Kingston. På den tiden körde jag en Honda. Jag var sjutton och hade precis fått mitt körkort, och som de flesta ungdomar tog jag bilen vart jag än skulle – till och med till TGI Fridays, där jag skulle träffa en tjej den kvällen jag krockade. Jag hade saktat in vid trafikljusen. Om jag velat hade jag hunnit igenom korsningen innan det blev rött, men jag bestämde mig för att ta det lugnt istället.

”Sakta ner nu”, tänkte jag. ”Bara lugn. Visa lite respekt.”

Jag stannade i korsningen. Det slog om till grönt ljus, en kille vinkade åt mig att köra och när jag gjorde det kom en bil från ingenstans och for hårt in i sidan på mig. ***Pang!*** Fronten på bilen var helt kvaddad, allt var i spillror och själv var jag så skakad att jag inte kunde tänka klart. I paniken blev min första instinkt att klättra över växelspaken och krypa ut genom fönstret på passagerarsidan, den sida som den andra bilen hade gjort mos av. Sedan rullade jag som en galning över huven på den andre förarens bil. Jag vet fortfarande inte varför jag gjorde på det sättet. Jag kunde utan problem ha öppnat dörren på min egen sida och bara klivit ut som vanligt. Jag var minst sagt vimsig.

Den andra olyckan var ännu mer skrattretande. Den inträffade den 1 januari, 2006. Jag hade just avverkat det första året i Mills treårsplan och inlett den första morgonen på det nya året med en positiv tanke.

”Vet du vad?” tänkte jag. ”Det är nyårsdagen idag, och det här året ska få en bra start! Jag åker till gymmet direkt och inleder storstilat …”

Jag pressade mig själv hårt i en timme, men när jag körde ut från parkeringen utanför Spartan Health Club körde Mills ut på samma gång och la sig bakom mig i körfältet. Jag såg honom i backspegeln. I den stunden visste jag att jag måste slappna av. Jag hade ingen lust att höra på ännu en lektion om försiktighet i trafiken när jag senare på dagen kom till löparbanan. Så jag körde försiktigt hem, tog min tid och uppträdde förnuftigt.

Men så hände samma sak igen. Jag stannade vid trafikljusen och körde när det blev grönt, men den här gången dök någon upp från en sidoväg. Jag gasade hårt för att hinna undan, men i samma stund bytte han fil utan förvarning och kom körande rakt framför min bil. Jag hade ingen chans att

väja, för då hade jag istället krockat med en mötande bil, och ***Pang!*** så smällde han rakt in i sidan på mig, och hans femtiotalsbil som verkade byggd av något slags superförstärkt stål krossade min huv. Medan jag stannade med ett tjut såg jag att allt var förstört, att min bil var i småbitar. Saken blev inte bättre av att den andre killens gamla bil var helt intakt. Det gjorde mig riktigt irriterad, och jag tappade fattningen totalt.

När den andra bilen stannade knäppte jag upp säkerhetsbältet och gick raskt över gatan beredd att börja slåss, men när föraren steg ut blev jag helt avväpnad. Han var runt sjuttio år och bar sådana där tjocka, fyrkantiga glasögon med tunga bågar som halvblinda gamlingar på Jamaica alltid bar. Jag var tvungen att gå därifrån.

”Åh, herregud”, grymtade jag. ”Jag kan väl inte klå upp en gammal gubbe heller?”

Istället satte jag mig på trottoaren och stirrade på min förstörda motorhuv och svor medan Mills försökte få tyst på gubben. *Gubben skyllde på mig!* För en gångs skull var jag glad att min tränare hade funnits bakom mig på vägen. Jag var tacksam för hjälpen.

Den här gången, ute på Highway 2000, var läget annorlunda – det här var betydligt allvarligare. Det var faktiskt ett mirakel att vi fortfarande levde. Min vän var ännu medvetslös, och jag visste verkligen inte om hon skulle överleva. Men när vi äntligen kom fram till sjukhuset rusade två sköterskor emot oss.

”Usain, är det okej med dig?” frågade en av dem.

Jag nickade. ”Jadå.”

Hon studerade mig. ”Men det blöder från din fot.”

Jag tittade ner på golvet. Jag hade lämnat blodiga fotspår efter mig ända in i väntrummet. Taggarna i diket hade trasat sönder fotsulorna, men mina sår var oviktiga med tanke på den medvetslösa tjej som kördes på båren intill mig.

”Hör du, hon är medvetslös!” sa jag och pekade på den slappa kroppen. ”Tänk inte på mig nu, hjälp henne!”

Läkarna samlades omkring henne, de lyste med en lampa i ögonen och sökte efter livstecken. Medan jag väntade på att få veta hur det var med henne fick jag följa med en av sköterskorna in på ett annat rum så att hon kunde ta hand om mina rivsår. Hon stack in pincetter i mina blödande sår för att försöka dra ut taggarna. Snacka om smärtsamt! Min sköterska var nog den klumpigaste i Kingston.

Jag fick höra att mina vänner skulle bli återställda, men avlägsnandet av långa taggar från mina sår blev fortsatt plågsamt. Stickandet och slitandet med pincetten pressade bara taggarna ännu längre in i foten, och varje gång sköterskan drog till vällde det upp blod som droppade ner på sängen. Det blev så smärtsamt att jag, i ett försök att guida henne, nämnde hur min mamma brukade avlägsna taggar när jag var liten, men det var hon inte intresserad av.

”Men du”, sa jag, ”hon gjorde det hela tiden …”

Det var sant. Som liten fick jag ofta sår från taggar när jag sprang barfota genom skogen i Coxeath. När man tänker efter var jag ganska korkad på den tiden. Jag bröt en tå, jag bröt naglar, jag trampade på en spik som gick halvvägs in i fotsulan som en skalpell – det var så mycket som fastnade i foten på den tiden att det var ett under att jag någonsin kunde springa.

En gång när jag var liten blev ett sådant taggsår i foten infekterat, och det var illa, rent av farligt. Mamma såg att jag led och försökte dra ut taggen med nål och pincett sådär försiktigt som föräldrar oftast gör.

”Usain, vad är det med dig?” frågade hon när tårarna började rinna.

”Mamma, det gör ont”, sa jag och kved högljutt.

Så kom pappa. Klockan var halv tio på kvällen och han hade legat och sovit i rummet intill efter en hård dag på kaffefabrikerna. Han måste ha vaknat av mitt gnällande, för nu kom han in i rummet och sa åt mig att lyfta den skadade foten. Så tog han tag om vristen och började gräva med nålen. Jag kunde inte slita mig från hans grepp, så stark som han var, och snart kom taggen ut medan jag skrek av smärta. När jag blev äldre brukade jag reta honom för det där.

”Du var verkligen ond”, sa jag.

Men min sköterska i Spanish Town var precis lika brutal. Taggarna trycktes djupare och djupare in i huden och där var blod överallt. Ingenting fungerade. Till slut gav hon upp och en läkare blev inkallad för att ta hand om eländet. Han tog en snabb titt på mina sargade fotsulor och förklarade att det skulle behövas ett mindre kirurgiskt ingrepp för att avlägsna taggarna innan de kunde bli giftiga. Det skulle bli smärtsamt, och jag fick välja mellan två bedövningssätt.

”Antingen ger vi dig ryggmärgsbedövning, så att du inte känner någon smärta från midjan och ner …”

”Nej för helvete”, sa jag och skrattade. ”Det kan jag inte låta er göra.”

”… eller också bedövar vi bara området kring foten.”

Det lät som det mest förnuftiga alternativet under rådande omständigheter, tyckte jag, men jag förstod snart att jag hade begått ett stort misstag. Nålen på sprutan var ungefär två decimeter lång. Läkaren stack spetsen genom den tunna, känsliga huden mitt på smalbenet, och medan den långsamt trängde in i köttet såg jag stålet röra sig över skenbenet på väg mot övre delen av foten. Det var som i en läskig tortyrscen i någon skräckfilm. Jag skrek medan den skarpa smärtan strömmade genom kroppen.

”Åh, herregud, var stark nu”, tänkte jag och bet ihop tänderna och grep om sängräckena. ”Var stark …”

Jag hade fått min bedövning, men plågan var inte över för det. Också en annan del av foten behövde bedövas, men istället för att dra ut nålen hela vägen drog han bara ut den till spetsen, och sedan justerade han anfallsvinkeln med fyrtiofem grader. Nålen åkte slalom över skenbenet en andra gång och när

smärtan satte in såg jag alla möjliga färger spraka framför mina ögon. Jag ville kräkas.

”Nej, lägg av!” skrek jag. ”Ta ryggmärgen istället.”

Några minuter senare låg jag medvetslös av ryggmärgsbedövningen, och när jag vaknade kände jag mig död från midjan och ner. Jag hade tappat känseln i fötterna, benen och bålen. Det var en helt ny upplevelse för mig, och den var otäck.

Läkaren varnade mig att det skulle ta cirka tolv timmar innan känseln började komma tillbaka till underkroppen, och jag hoppades att tiden skulle gå snabbt, för att inte kunna känna min egen kuk var det mest obehagliga jag varit med om. Jag stirrade på klockan hela tiden, nöp mig i benen i hopp om att de skulle ha vaknat till liv. Tiden gick oändligt långsamt. Jag kände att det pirrade lite i tårna, och fick viss känsel i fötterna och vaderna, men det var allt.

Fan också, ingen känsel i kuken.

Känseln i knäna kom tillbaka, och i låren också.

Snälla gud, jag känner ingenting i kuken. Ingenting …

Höfterna.

Vad i helvete har hänt med kuken?

När jag äntligen kände det pirra till i den suckade jag djupt av lättnad. Glöm bilolyckan – ett bedövat skrev var det mest skakande jag upplevt i hela mitt liv.

* * *

När Mills satte på nyheterna och såg bilderna av min kvaddade bil tänkte han att jag måste vara död. Han blev riktigt upprörd. ”Ingen kan ha turen att kliva levande ut ur en bil som kvaddats på det sättet”, sa han efter att NJ ringt och berättat att jag i själva verket mådde bra. Mills kunde inte tro på någon som påstod att jag levde. Han måste ha fått sitt livs största lättnad när han efteråt fick se mig gå omkring med en omslagen fot som enda spår av den fruktansvärda olyckan. Vi insåg båda att jag hade varit en hårsmån från döden.

Olyckan hade förändrat mitt sätt att tänka. Jag förstod att Gud hade räddat mig, att han hade en plan för mig.

Som barn hade jag aldrig funderat över varför jag var större, starkare och mycket, mycket snabbare än alla andra, utan bara tagit det för givet. Så var det inte längre. Nu förstod jag att jag hade fått en gåva, och därför skaffade jag en bibel att ta med mig på mina resor. Min faster Rose började skicka en bibelvers om dagen per sms, och jag skrev ner versen för att kunna minnas den.

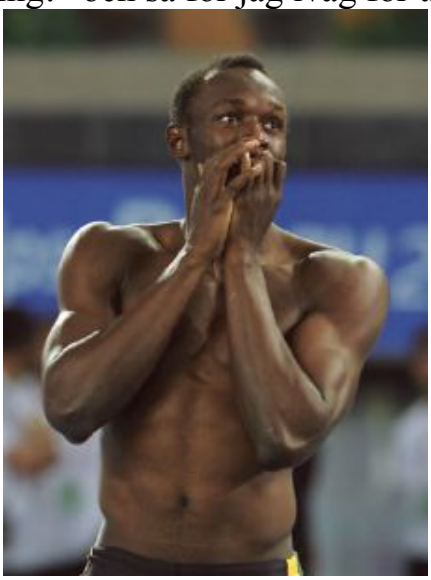
Plötsligt kände jag mig trygg i vetskapen om att någon ständigt sörjde för mitt välmående. Kort därefter satte jag mig på ett plan till Miami. Det var mycket turbulens och medan vi hoppade runt i en luftgrop fick alla panik omkring mig. Men själv var jag helt lugn. Jag fällde bak stolsryggen, blundade och slappnade av.

I hemmet i Kingston med min familj. Från vänster till höger: Min pappa Wellesley, min syster Christine, min bror Sadiki och mamma Jennifer. Min familj har hjälpt mig att bli den jag är idag.

Här hänger jag på en gata i Kingston. När jag flyttade dit 2003 älskade jag frihetskänslan i att bo i en storstad.

Moster Lily och Trelawnys berömda jamsrot. Många tror att denna stärkelserika rotfrukt är en av anledningarna till Jamaicas framgångar i friidrott på senare år.

Lågvattenmärket i min yrkeskarriär: Att tjuvstarta i 100-metersfinalen i VM i Daegu 2011 blev en chock för mig. Jag hörde en inre röst som viskade ”Spring!” och så for jag iväg för tidigt …



Det värsta är att jag borde ha vunnit loppet utan svårighet. På den här bilden ser man chocken och smärtan över något jag aldrig trodde skulle hända mig.

Jag kompenserade för mitt misstag på 100 meter genom att några dagar senare vinna 200-metersfinalen i Daegu. Är man bra så är man!

OVAN: Här viftar jag med Jamaicas flagga under OS-invigningen i London 2012. Hela staden var fylld av spänning inför spelen. Jag såg fram emot att visa världen att jag var en levande legend.

OVAN: När jag vann OS-guld på 100 meter i London tystade jag kritikerna och förstärkte min status som levande legend.

Ännu ett OS-guld, ännu en åskvigg till världen.

Jag suger alltid åt mig publiken energi när jag tävlar. Den gör mig laddad. Är jag laddad och upprymd kan ingen slå mig.

Att representera Jamaica är viktigt för mig, men ett av mina motton lyder: ”Gör det först of främst för din egen skull, i andra hand för ditt land.”

En legendarisk trippelseger för Jamaica och Racers Track Club i 200-metersfinalen i London 2012. Usain Bolt, Yohan Blake och Warren Weir.

På väg först in i mål i finalen på 4 x 100 meter i London 2012. Sedan jag tagit tre guldmedaljer även i detta OS var jag officiellt en levande legend.

På prispallen tillsammans med min lag- och träningskamrat, Yohan Blake.

Jamaikanerna älskar friidrott. Varenda guldmedalj åtföljs av vilt firande på Jamaicas gator.

Här visar jag min uppskattning för publiken i Brasilien. Under 2013 sprang jag 150 meter på stranden i Copacabana. Jag hoppas kunna vara med i OS 2016 och i Rio och ta ytterligare en trio guldmedaljer.

Seger på 100 meter i Anniversary Games i London 2013. Jag laddade inför något större: VM i Moskva.

Seger i regnet: Jag satte årsbästa när jag vann med tiden 9,77 sekunder i VM i Moskva 2013. Blixten på himlen var ett gott tecken.

Min egen blixt för att fira segern.

”Nej då, jag ska inte dö i en flygolycka – inte än i alla fall”, tänkte jag. ”Jag har fler lopp som väntar.”

Jag kände mig mer tacksam än förut. Jag förstod vad jag hade välsignats med och ville göra mesta möjliga av det. Jag ville springa ännu fortare. Jag började också småprata med de andra löparna på Racers. Nu var det min tur att lära ut saker, så jag gav råd till de yngre angående deras löpteknik och springstil. Jag ville föra vidare det som jag hade lärt mig om friidrott, för jag kände att om jag hjälpte dem så mycket som möjligt skulle det kunna förändra deras liv för all framtid utan att de ens visste om det.

En dag, medan jag försökte arbeta upp min form igen på banan, studerade jag några av de yngre friidrottarna som sprang 4 x 100 meter. Under uppvärmningarna var det en kille som joggade sakta i kurvan men gjorde en och annan explosionsartad spurt när han kände för det. Det var ett misstag som bara en amatör skulle göra, och ett riskabelt sådant, så jag stoppade honom mitt ute på banan.

”Du, gör inte sådär”, sa jag. ”Om du kör med den där stilen kommer du att överansträng bakre lårmuskeln och få en sträckning.

Han nickade och började springa med normal rytm igen. Det kanske inte verkade så avgörande för honom just då, men jag tänkte att om den där killen undvek allvarliga skador och fick en chans att vinna ett mästerskap under den säsongen så hade jag gjort mitt. Det var ett nytt sätt för mig att se på världen.

Det var ett mirakel att jag levde, att jag kunde gå var ännu mer otroligt, och det enda fysiska problem jag hade att hantera efter kraschen var mina skadade fötter, som bara skulle behöva några veckor att läka. Det var goda nyheter, för 2009 skulle bli ett stort år för mig, och VM i Berlin närmade sig med stormsteg. Allt snack om Tyson Gays frånvaro i OS-finalerna hade gjort mig laddad under lågsäsongen, och jag ville bevisa för alla att jag var den bäste sprintern på jorden. Medan jag vilade upp mig blev jag fokuserad igen, och det visste jag att Tyson också skulle vara.

Så gjorde han en felbedömning. Han sa till media att mitt världsrekord var inom räckhåll för honom och att han tänkte slå det. När jag fick höra detta, under tiden jag återhämtade mig från mina skador och jobbade med grundträningen, kunde jag inte begripa varför han sagt det. Om en annan sprinter var ute efter att slå min tid, varför plötsligt berätta det för hela världen? Nu var Tyson tvungen att springa det snabbaste 100-metersloppet genom tiderna, för om han inte gjorde det skulle han bli till åtlöje. Han hade ökat pressen på sig själv något enormt.

Jag hade nytta av att få denna information, för den gjorde det möjligt för mig att förstå min motståndares mentala strategier. Om friidrotten var ett psykologiskt pokerspel under förarbetet inför ett stort mästerskap så spelade Tyson ett alldeles för högt spel. Det där lilla nyhetsklippet hade fått mig att inse att han inte hade förstått min inre styrka. Han hade inte analyserat vem jag var och hur min hjärna fungerade när ett stort mästerskap närmade sig. Visst förstod han kanske min fysiska förmåga. Men han borde också ha insett att rivaler som var stora i truten alltid inspirerade mig till att träna hårdare. Det väckte min tävlingsinstinkt. Alla på Racers visste att skryt i pressen var ett stort misstag eftersom det tvingade mig att visa vad jag gick för.

Jag antar att vi var varandras motsatser i fråga om attityd. Jag gav inte mycket för stora ord, hur stort mitt självförtroende än var inför VM. Jag hade lärt mig både genom Mills och egen erfarenhet att vad som helst kunde gå snett i ett lopp. När jag väl hade klivit ut på banan och startskottet avfyrats vilade mitt öde i händerna på en rad slumpfaktorer, alla med potential att

komma i vägen för mitt försök att slå världsrekordet. Jag kunde ta ett felsteg eller skada en lårmuskel eller snubbla och stupa framför mållinjen. Det fanns så mycket som kunde gå fel och hindra mig från att leva upp till snacket. Efteråt var läget helt annorlunda. Då kunde jag, om jag ville, hävda att jag visste att jag skulle sätta nytt världsrekord. Ingen skulle kunna säga emot mig – för ingen kunde motbevisa det. Inte Tyson, och ingen annan heller. Så jag väntade med skrytet till de intervjuer och presskonferenser som följde *efter* loppet istället.

Mills träningspass var tuffa i början. Mina fotskador var till nackdel när jag började ta mig an utmaningen att komma i form till VM. Jag hade hamnat efter i schemat för grundträningen och kunde inte jobba upp farten på ett tag. Varje gång jag sprang brann det till i såren. Jag använde skor med skumplast för att skydda den sårigа huden på mina tår och på vristen, och det dämpade smärtan något, men att springa i kurvan var omöjligt. Mina sår förvärrades varenda gång.

Mills tittade på medan jag kämpade mig igenom smärtan, och såg aldrig det minsta orolig ut, hur svårt jag än hade det. Det var ett pokeransikte jag hade vant mig vid genom åren som friidrottare. Nog visste jag att han led med mig. Men tränare värderade ofta sina löpare på samma sätt som en hästägare värderar sina tävlingsdjur på gården. Mills var inget undantag. Från där han stod vid sidan av löparbanan studerade han mina muskler som om de vore hans yrkesredskap. Medan jag kämpade runt banan vid University of West Indies bedömde han min form och styrka. Min potential att segra utvärderades under varenda träning.

Sedan avslöjade han sin plan inför Berlin.

”Okej, Usain, så här fungerar det”, sa han en kväll efter träningen. ”Du måste ge mig sex veckors intensivt arbete om du vill slå Tyson i VM. Lägg ner festandet och skräpmaten. Resten tar jag hand om.”

Mitt schema på löparbanan justerades. Vi drog ner på grundträningen och fokuserade på explosiv hastighetsträning istället. Samtidigt blev jag en exemplarisk idrottare igen. Jag stängde av mobilen och chatten i hela sex veckor, slutade med skräpmat och sena nätter. Det dröjde inte länge förrän jag med lätthet sprang 100 meter på 9,70 sekunder. Jag blev också mycket snabb i kurvan på 200 meter. Ännu en gång hade Mills kommit på ett sätt att göra mig fysiskt redo, trots den tid jag förlorat på grund av olyckan.

Om min form dög som indikator hade Tyson något att oroa sig för. Jag var på topp.

* * *

VM i Berlin var verkligen stort. Om OS sågs som friidrottens motsvarighet till VM i fotboll så var friidrotts-VM mer som Afrikanska mästerskapen, EM eller Copa América. Det fick alltid stor uppmärksamhet, publiken var riktigt laddad och de bästa friidrottarna i världen kom dit för att ge allt de hade.

Jag såg Europa som en vacker världsdel att tävla i: jag hade alltid fått ett fint välkomnande när jag kommit till Zürich, Rom eller Lausanne i samband med en Diamond League-tävling. Men i Berlin var nivån en helt annan. Platsen var den imponerande Olympiastadion, en arena som rymde sjuttiofyra tusen människor. Gräsplanen omgavs av en klarblå bana, det var knökfullt på läktaren nästan varje dag och när startskottet gick och löparna satte iväg blev ljudvolymen otrolig.

Men VM kändes bara som ännu ett lopp för mig. Jag var avslappnad och kände mig stark. Min rygg var under kontroll tack vare all sjukgymnastik och styrketräning, för att inte nämna dr Müller-Wohlfahrts behandling, och allt detta hade även resulterat i starka ryggmuskler. Också mina bakre lårmuskler var fulla av kraft. Jag hade ingenting att oroa mig för. Jag gled igenom de inledande omgångarna på både 100 och 200 meter, och när jag kom till uppvärmningsbanan inför 100-metersfinalen var jag minst sagt laddad.

Jag var så avslappnad att jag en timme före loppet, medan Eddie sträckte ut mina muskler på massagebordet, började larva mig precis som jag hade gjort i Peking.

”Har ni lust att slå vad om hur snabbt jag kommer att springa?”

Alla skrattade.

Så kom igen då.

Alla gissade en tid. Ricky sa 9,52, Eddie sa 9,59 och själv gissade jag på 9,54.

Jag antar att man hade förtroende för mig, inte bara för att jag var i form utan också för att 100-metersfinalen hade fört samman de bästa av de bästa. Tyson skulle springa, och Asafa med. Vi skulle alla springa på toppen av vår förmåga och jag visste att om jag tog förstaplatsen så skulle ingen kunna tvivla på min position som den bäste sprintern på jorden. Ingen skulle kunna komma med några ursäkter å de andra tävlandes vägnar.

Istället för att krossas av en sådan insikt, vilket skedde med en del friidrottare, blev jag bara ännu mer laddad. Den gav mig en anledning till gjädje eftersom jag visste att jag var som bäst när utmaningen var som störst. Tyson måste ha smält av när han såg mig på väg ut till startlinjen. Trots den stenhårda konkurrensen såg jag helt kall ut. Jag började till och med att skämta med Daniel Bailey, sprintern från Antigua och Barbuda. Vi skrattade och dansade för varandra. Vi hade tävlat mot varandra i tävlingens alla omgångar och ständigt skämtat om vem som kunde få den snabbaste starten.

Pang! Pang! Pang! Efter varenda lopp kollade vi reprisen för att se vem av oss båda som lämnat startblocken först. Men vad som hade börjat som ett skämt hotade nu att sänka någon av oss, för i semifinalen hade jag tjuvstartat. Jag hade varit så ivrig att slå honom i starten att jag rört mig för fort och alla löparna hade kallats tillbaka för omstart.

På den tiden var reglerna för tjuvstarter ganska tydliga. Den som rörde sig inom en tiondels sekund från det att startskottet gått bedömdes ha tjuvstartat.

Den tidsmarginalen var baserad på forskarnas uppfattning att den person som rörde sig så kort efter skottet inte hade inväntat det, utan gjort en chansning. Så snabbt kunde ingen hjärna hinna reagera och sätta kroppen i rörelse. Efter första tjuvstarten fick alla tävlande en varning. Om någon tjuvstartade nästa gång blev den personen ögonblickligen diskvalificerad.

Den regeln kunde dessvärre missbrukas. Man misstänkte att en del amerikanska sprintrar tjuvstartade avsiktligt för att få de andra löparna att tappa koncentrationen. Det var ett trick som användes av erfarna proffs, i synnerhet sådana som brukade vara långsamma i starten.

Låt mig förklara: Om en av löparna vid startlinjen visste på förhand att han skulle tjuvstarta fick han ett psykologiskt övertag. Omstarten kom inte som en chock för honom eftersom den varit en del av hans plan. När omstarten väl skulle äga rum var de andra löparna plötsligt nervösa, för om någon tjuvstartade igen så skulle den personen bli diskvalificerad – en funktionär skulle komma ut på banan och vifta med sitt röda kort. Följaktligen blev de som var snabba i starten nu tvungna att ta det försiktigt. De fick lov att reagera lite långsammare på skottet, bara för att vara säkra. De som vanligtvis var sena i starten hade nu inte samma undertag som annars.

Jag ville inte förlora ett lopp på grund av diskvalificering, inte när det gällde att försvara min ställning som nummer ett. Så jag drog Bailey åt sidan.

”Du, vi kan väl glömma det här med tjuvstarter, va?” sa jag. ”Jag vill bara få springa. När vi börjar pressa varandra gör vi alltid dumma saker …”

Han nickade. Bailey förstod mig bättre än de flesta löpare – vi hade blivit vänner sedan han börjat träna på Racers, och han förstod att jag gillade att larva mig före en tävling, att det hjälpte mig att slappna av. Han förstod också att insatserna var lite högre för mig den kvällen, men det hindrade oss inte från att dansa omkring, visa lite dancehall-moves. Jag tittade tvärs över banorna och log. Tysons ansikte var spänt i koncentration. Han måste ha tänkt: ”Vad är det för fel på de där båda? Det här är en VM-final, och de leker och larvar sig?”

Vi blev kallade till startlinjen … ***Pang!*** Jag fick en snabb start och mina första steg var smidiga. Jag drog iväg på nolltid, och när jag nådde femtiometersstrecket sneglade jag åt sidan för att se var mina motståndare befann sig, men det var egentligen bara för att vara helt säker. Jag hade fått en helt perfekt start. Det fanns inte en chans att någon skulle hinna ikapp mig.

Jag tittade igen, för säkerhets skull.

”Nej”, tänkte jag. ”Det här är mitt lopp.”

Jag hade redan vunnit, och när tjugo meter kvarstod tittade jag mot klockan. Sekunderna slog över som i slow motion, och jag såg ögonblickligen att världsrekordet var inom räckhåll. Det konstiga var att jag kände mig lugn. Jag var inte det minsta chockad eller överraskad som jag hade varit när jag slagit världsrekord i New York och Peking. Istället behöll jag mitt lugn hela vägen in i mål.

Publikens vrål sa mig allt jag behövde veta:

9,58 sekunder. Nytt världsrekord. Nu kunde hela världen se att jag var nummer ett, och jag sprang med utsträckta armar runt Olympiastadions klarblåa bana. Jag gjorde min åskvigg och publiken blev vild. Någon svepte en jamaikansk flagga runt axlarna på mig. Det var en upplevelse jag hade börjat bli van vid.

Jag fick senare höra att Tyson var förbannad – på allvar. Folk hade hört honom svära efter loppet och höja handen i ilska. Han hade verkligen trott att han skulle ha en chans att slå mig, men jag visste från den stund vi kom ut på löparbanan att jag var i bättre form – åtminstone mentalt sett. Tyson var upphetsad medan jag var helt lugn. Det enda jag oroade mig för var om jag skulle vinna vadet om hundra euro mot Eddie och Ricky. Under tiden tänkte Tyson på titlar och världsrekord, vilket var ett säkert sätt att bli pressad. Om han bara hade släppt de tunga tankarna hade han sprungit bättre. Att befria sig från oron innebär att man slappnar av och kan prestera.

Nästa dag fick jag höra att Tyson hade ställt in sitt deltagande på 200 meter. Det gick rykten om att han hade bestämt sig för att inte möta mig igen eftersom tanken på att bli slagen ytterligare en gång var alltför betungande för honom. Sanningen var att han hade skadat ljumsken och var oförmögen att tävla, men det oroade mig inte eftersom jag redan hade visat att jag kunde slå honom i en stor final. Det faktum att han inte hade tävlat i Peking var nu glömt, som jag såg det.

Nu när jag ser tillbaka på det inser jag att mitt tänkesätt var helt annorlunda mot vad det hade varit 2008, särskilt beträffande 200 meter. I Peking hade jag först varit osäker på hur snabbt jag skulle springa och om jag kunde slå Michael Johnsons tid. Men i Berlin, när det blev dags för 200-metersfinalen, några dagar efter 100 meter, var jag ganska säker på att jag kunde slå mitt eget rekord. Min tid på 100 meter hade gjort mig ännu mer säker på det, och när startskottet gick kämpade jag hårt.

Det är konstigt: hela det där loppet handlade om att kämpa. Jag kämpade i accelerationen, kämpade i kurvan och kämpade på uppploppet. Men jag överansträngde mig inte. Jag var spänstig och stark. Och när jag väl försäkrat mig om att loppet var vunnet sneglade jag upp mot klockan. När jag sprang 200 meter kunde jag alltid avgöra ungefär vilken tid jag skulle få genom att bedöma avståndet till mållinjen och titta på klockan. När jag närmade mig mållinjen visste jag att jag skulle slå rekordet. Jag brydde mig inte ens om att böja mig fram.

19,19 sekunder.

Nytt världsrekord.

Faktum är att om jag hade böjt mig fram kanske jag hade tjänat ynka tre hundradelar på det, men eftersom jag fick det att se så enkelt ut började folk snacka en massa strunt om att jag höll tillbaka. Fansen visste att en friidrottare som slog världsrekord fick stora summor från sina sponsorer, och därför spreds

nu en konspirationsteori om att jag höll tillbaka för att kunna slå min egen rekordtid gång på gång i ett girigt försök att maximera mina intäkter.

Om det ändå vore så enkelt. Friidrott är knepigt, och även om jag kunde avgöra mot slutet av loppet huruvida jag skulle slå min egen rekordtid eller inte så var det omöjligt att veta exakt vilken tid jag skulle få. I realiteten spelar en rad faktorer in när en sprinter sätter ett nytt världsrekord, däribland styrka, form, sinnesstämning och tur. Just den kvällen föll allt på plats och jag sprang det perfekta loppet. Eller, det var i alla fall vad jag trodde. Min tränare var av en annan uppfattning.

”Nej, du höll axlarna lite för högt”, sa han. ”Du tittade för mycket på de andra.”

Det var sista droppen för mig. I den stunden bestämde jag mig för att aldrig mer fråga honom om min insats. Sätt er in i det: Jag hade sprungit bra, slagit världsrekordet och tagit VM-guld. I mina ögon hade det gått så bra det någonsin kunnat. Men det tyckte inte Mills. Han kunde fortfarande hitta fel.

Och det var faktiskt lite deprimerande för mig.

2 Jag hade varit ett United-fan redan som liten. Första gången jag såg dem var i en Premier League-match som sändes i jamaikansk tv. Den holländske forwarden Ruud van Nistelrooy spelade på den tiden och jag blev imponerad av hans fantastiska anfallsspel. Från den stunden älskade jag dem och satte alltid på tv:n om söndagarna i hopp om att Manchester United skulle spela den dagen. Ju äldre jag blev, och ju mer jag reste som friidrottare, desto mer fick jag se av dem. Sedan lärde jag mig att de var den största fotbollsklubben i världen, så jag hade haft tur att just det laget spelade i den första matchen jag såg. Tänk hur illa det kunde ha blivit om jag istället hade sett en match med Westham eller Blackburn Rovers.

KAPITEL TRETTON
ETT ÖGONBLICKS TVEKAN, EN LIVSTIDS ÅNGER

Det var dags att fira.

Från den stund jag tagit mitt guld på 200 meter i Berlin var jag slutkörd. Det hade varit ett tufft år, och min brist på grundträning efter bilolyckan innebar att jag inte var fullt så vältränad som jag skulle ha velat. När det blev dags för 4 x 100 meter på Olympiastadion var jag en annan idrottare än den som hade hjälpt Jamaica att sätta nytt världsrekord i Peking. Så fort jag började springa kände jag energin avta. Jag hörde en annan löpares andetag bakom mig, men det fanns ingenting jag kunde göra för att dra ifrån honom. Jag kollapsade på banan direkt efter att ha lämnat över stafettpinnen till Asafa, som sprang först in i mål, men det hade varit alltför nära ögat. Michael Frater fick släpa upp mig från banan efteråt eftersom jag var för utbränd för att kunna fira.

Jag ville vila. Jag behövde avkoppling. Den kommande säsongen, 2010, skulle bli ett lugnt år – inga stora mästerskap väntade – så jag bestämde mig för att vila ett år. Visst skulle jag träna och göra mitt bästa för att springa fort. Jag ville bara inte anstränga mig till den extrema grad som jag hade gjort de senaste åren.

Kort efter att VM var över förklarade jag för Mills hur jag tänkte.

”År 2010 får bli min dödsäsong”, sa jag. ”Jag tänker ta det lugnt. Jag kan träna hårt, men inte ta ut mig fullständigt så där som förra och förrförra året …”

Den inställningen uppskattades inte.

”Nej, Usain!” sa han. ”Du måste träna. Du får inte slappa. Du har fler mästerskap att vinna.”

Jag förstod hur han resonerade. Han var min tränare. Det ingick i hans jobb att motivera mig till att vara bäst i världen. Mills påminde mig ständigt om att jag fick betalt och att jag måste vinna nya lopp, men jag hade bestämt mig för att inte börja stressa igen förrän 2011. Jag visste att jag behövde lätta på trycket. Min kropp var svag och min hjärna utmattad av det hårda arbetet. Jag ville ha roligt en tid. Och dessutom kände jag att en paus skulle bli nödvändig för att kunna visa framfötterna senare, när det verkligen gällde.

Under dödsäsongen duggade festerna tätt. Så fort jag kom hem arrangerade jag en ”9,58-fest” i Saint Ann på Jamaica för att fira mitt nya världsrekord. Alla intäkter gick till upprättandet av en vårdcentral i Trelawny och många framstående kom för att stödja syftet. Asafa kom, och till och med Wallace. Jamaicas främsta diskjockeys stod för musiken. Det var grymt.

Den enda nackdelen med min framgång var att en del nu betraktade mig som en av nationens stora stjärnor, på samma nivå som Bob Marley, särskilt efter alla världsrekord jag slagit. Förvisso var jag glad att få representera Jamaica och främja bilden av mitt land, men att jämföras med Bob Marley – den mest kända jamaikanen genom tiderna – skrämde mig. När jag som tonåring kommit till Ungern för att tävla i Ungdoms-VM hade vi gått på en konsert, och jag hade häpnat över att få se europeiska band framföra alla hans låtar. Jag kunde inte begripa. Publiken blev vild. Jag visste att Marley hade varit jättestor på Jamaica, men inte att hans popularitet hade sträckt sig mycket längre än så.

”Va?” tänkte jag. ”Det här är ju enormt! Vad är det egentligen som pågår?”

Så naturligtvis kändes det konstigt när folk jämförde mig med honom. Det innebar en ny sorts press på mig. Jag störddes av det, och varje gång någon gjorde jämförelsen valde jag att avfärda den.

”Nej”, sa jag. ”Jag tycker inte man kan säga att jag är större än Bob Marley. Okej, jag är en av Jamaicas ikoner, och att bli jämförd med Bob är en ära, men han är ju faktiskt helt enorm.”

Ändå kunde jag inte komma undan det faktum att jag nu var världens mest berömda friidrottare. Jag vann Laureus-priset ”Årets idrottsman” 2009 (jag skulle vinna det på nytt 2010 och 2013), vilket var mycket stort för mig eftersom tidigare vinnare inkluderade tennisspelaren Roger Federer, golfaren Tiger Woods och Formel 1-föraren Michael Schumacher. De var verkligen superstjärnor, allihop. Det var otroligt att få veta att jag var en idrottsman i klass med dem.

Den hysteri omkring mig som uppstått under 2008 hade inte heller lagt sig. Vart jag än gick bombarderades jag av autografförfrågningar, ofta från andra idrottare och kändisar. Efter OS bjöds jag in till festligheter runt om i hela världen, och under dessa kvällar bildades det alltid långa köer av människor som väntade på att få min autograf. I köerna stod många kändisar, däribland idrottare, musiker och framstående affärsmän. Jag måste erkänna att jag ibland inte kände till dem och därför fick fråga Ricky vilka de var.

”Vem var det där?” kunde jag viska medan ännu en snubbe lämnade mitt bord med en autograf.

”Åh, det där var världsmästaren i den och den sporten”, sa han då.

Det var helt sjukt.

Jag klagade inte. Jag fick träffa en mängd coola människor på en mängd lika coola ställen. Kort efter VM i Berlin befann jag mig på en klubb i London i sällskap av vänner och en flaska champagne när plötsligt en galning med sjukt långt hår och en ännu sjukare T-shirt kom fram till mig. Jag tittade på tröjan och färgerna fick mig att häpna. Det var en explosion av rött, blått och grönt och prickar och skinande märken. Wow, inte ens en skicklig sömmerska som min mamma hade kunnat få till en tröja som den!

”Hej, Usain, mitt namn är Mickey Rourke”, sa han och sträckte fram sin hand. ”Vad sägs om en springtävling?”

Jag kände till Mickey från filmerna. Han var en superstjärna i Hollywood och hans utmaning kom minst sagt oväntat. Klockan var fyra på natten och han såg ganska sliten ut, men jag tyckte det lät kul så vi gick ut på gatan. Sedan den lilla folkhopen som samlats omkring oss ropat ”Gå!” lät jag honom vinna med någon decimeter. Mickey var nästan sextio och det fanns inte en chans i världen att jag skulle sätta honom på plats ute på gatan klockan fyra på natten. Det hade varit oförskämt.

Uppenbarligen gick allt så snabbt att inte ens jag hann med. Som tur var hade jag vänner omkring mig som kunde se till att jag stod med båda fötterna på jorden: Ricky, Mills och Pascal Rolling på Puma. Puma hade sponsrat mig under en lång tid, och varje gång ett fotbollslag eller en skola på Jamaica bad mig om hjälp så skickade han träningskläder och utrustning till dem. Samtidigt köpte jag ett hus i bergen i Kingston där jag kunde få lugn och ro. NJ hade kommit tillbaka till Jamaica för att arbeta som min chefsmanager, och både han och min bror Sadiki flyttade också in i huset. De flesta kvällar satt vi och spelade tv-spel eller domino.

Trots min avslappnade attityd var jag inte i dålig form när säsongen började. Jag gjorde några enstaka 100-meterslopp och även ett par 200-meterslopp. Jag åstadkom en del bra tider, som 9,86 sekunder i Daegu och 9,82 i Lausanne. På 200 meter sprang jag på 19,56 och 19,76 i Kingston respektive Shanghai. Jag gjorde till och med ett 300-meterslopp i Ostrava och slog nästan världsrekordet, men utan något VM eller OS i kalendern fanns det ingen utmaning stor nog att få mig inspirerad. När loppen var över ville jag bara hitta en fest att gå på.

Jag var försiktig, dock. När jag gick ut såg jag alltid till att inte dricka för mycket, och som regel såg jag till att vara diskret inför allmänhetens ögon. Den enda gången jag klantade till det var under ett strandparty på Jamaica. Jag tänkte först att jag nog inte borde gå dit. Solen sken och festen var utomhus, vilket betydde att alla skulle kunna se vad jag hade för mig.

Till slut tänkte jag: *Skit samma!* Och det var tur det, för det var den häftigaste fest jag någonsin varit på. Stranden var fylld med halvnakna brudar, folk drack och musiken dunkade som aldrig förr. Det var *grymt.* Så kom en vän och räckte mig en stor tratt som flödade över av öl. Plastslangen var hur lång som helst. De måste ha hällt flera flaskor öl i den där tratten.

”Kom igen. Du tror att du är snabbast på jorden?” sa han. ”Få se hur snabbt du kan göra det här då!”

Det var en chans som aldrig skulle komma igen. Jag var en idrottare utan någon som helst erfarenhet av collegefester. Det här var min chans att få bete mig som andra, så jag drack det där ölet fort som bara den. Men fan också, nästa dag spreds en bild på internet och Mills var inte imponerad. Jag förstod honom.

Ibland blev även fansen arga. De kunde se mig roa mig och bli förbannade. En gång kom en kille fram till mig inne på en klubb i Kingston och började klaga.

”Hör du, skärp dig”, sa han. ”Du festar för mycket.”

Jag avbröt honom. ”Du, varför skulle inte jag få festa?” frågade jag. ”Sköter jag inte mitt jobb, kanske?”

Han såg nervös ut. Han försökte svara mig, men jag var inte klar än.

”Tänk efter: När jag festar så vinner jag. När jag inte festar så vinner jag också. Vad är skillnaden?”

Efter det hade killen inget mer att säga.

Den ende som kunde ge mig en auktoritär uppläxning var Mills. Han försökte pressa mig till att träna hårdare på löparbanan och på gymmet, men till och med han fick svårt ibland. Det här var den första sommaren på fyra år som jag hade återvänt till Jamaica mitt i säsongen. Det var den tid på året då antingen VM eller OS brukade äga rum, men det här året hade jag möjlighet att vara hemma och ta det lugnt istället, och om somrarna var festerna i Västindien helt otroliga. När jag åkte tillbaka till Europa för mera tävlande i augusti – inledningsvis på DN-galan i Stockholm – var jag inte ordentligt

förberedd. Det hade blivit för många sena fester för tätt inpå resan till Sverige, där jag skulle springa 100 meter mot Tyson och Asafa.

När Mills och jag träffades på hotellet såg han omedelbart att mitt deltagande var slöseri med tid. Jag såg för djävlig ut. Bara att se på ögonen räckte för att veta att jag inte skulle kunna hantera konkurrensen. Jag hade ingen energi, och några dagar senare blev jag tvåa på 100 meter. Jag var spänd i ryggen eftersom jag inte hade gjort de övningar som krävdes för att stärka bålen, och dessutom hade jag ont i benen. Jag hade kommit ur min naturliga rytm. Jag flög till dr Müller-Wohlfahrt för att bli undersökt.

”Nej, nej, nej, Usain”, sa han. ”Det är som om din rygg och dina bakre lårmuskler är av sten. Inget mer springande för dig den här säsongen.”

Det var dags att börja ta det lugnt med firandet.

* * *

Det var inte bara Mills som kunde få mig att träna hårdare. Det hade också dykt upp ett nytt hot, en ung kille vid namn Yohan Blake – eller bara Blake, för det var det vi kallade honom – och redan i den stund han dök upp på Racers under 2009 var det tydligt att han skulle bli en stark sprinter. För det första sprang han både 100 och 200 meter. För det andra var han snabb, *riktigt* snabb, och hans juniortider hade varit nästan lika imponerande som mina egna. I juli 2009 hade han sprungit på 9,96 och 9,93. Han var då nitton år gammal.

Till sin fysik var Blake mycket olik mig. Han var kortare, cirka 1,80, och tre år yngre. Men han var byggd som en bulldog. Musklerna startade vid hans breda nacke och axlar och tycktes sedan explodera utåt på nedvägen. Han var riktigt stark i armarna, bålen och benen, och när han lämnade startblocken och for fram på banan såg han ut som ett djur.

Jag beundrade genast hans arbetsmoral, och dessutom var han en trevlig kille. Jag fick snart veta att han älskade kricket, så vi hade något att prata om. Men om jag hade ett passionerat intresse för sporten så var Blake helt besatt. Han levde för den, och på helgerna spelade han för ett lag i en av de jamaikanska ligorna. Han var också lugn. Han varken drack eller gick på några fester. Han verkade dessutom ganska oerfaren i fråga om tjejer. En dag när vi slappade på banan och snackade sex (så där som män gör) berättade han för mig att hans tränare på high school hade varnat honom om att han skulle bli en långsammare och mindre smidig sprinter om han hade sex. Värre än så var att Blake hade trott på honom.

”*Va?*” tänkte jag. ”Menar du allvar? Jag var betydligt smartare än så när jag gick på high school.”

Hans vilja var det inget fel på. Han utmanade mig på banan redan från den stund han började träna på Racers. Han älskade att tävla och försökte besegra mig i allt vi gjorde. Om Mills skulle ha oss att springa tio meter så försökte han slå mig. Om vi tvingades springa 300-meterslopp skulle han till varje pris komma först i mål. Att nå mållinjen före mig när vi tränade

tillsammans stärkte nog hans självförtroende, men själv brydde jag mig inte. Jag förstod att hans inställning till träning skilde sig från min.

”Ta det lugnt, grabben”, sa jag till honom en eftermiddag. ”Slappna av. *Jag menar allvar*.”

Även om jag tog det lugnt just då förstod jag att hans prioriteringar var galna. Efter flera års samarbete med Mills hade jag lärt mig att lyssna till min kropp. Jag förstod oftast när jag behövde träna hårdare eller när jag inte sprang på rätt sätt. Om jag hade sprungit med axlarna för högt en eftermiddag så insåg jag det innan min tränare hunnit börja skrika åt mig. Jag visste som regel också när jag kunde slappna av utan att det fick negativa konsekvenser. Jag tränade alltid precis så mycket som jag skulle för att vara i form den dag jag infann mig vid startlinjen i ett stort mästerskap – aldrig för mycket, aldrig för lite. Om Mills sa åt mig att springa en viss distans på tjugofem sekunder så sprang jag också på tjugofem, eller kanske tjugosex. Jag pressade aldrig mig själv hårdare än så. Jag visste att det var det rätta sättet att träna.

Men Blake tänkte annorlunda. Han pressade på. Om Mills sa åt honom att springa på tjugofem sekunder så sprang han på tjugotre. Han var alldeles för tävlingslysten. Han hade ett och annat att lära sig. Lite senare på säsongen såg sig Mills tvingad att ge honom en vecka ledigt för att han var i *för* god form.

”Åk hem nu, Blake”, sa han. ”Du kan inte komma i bättre form än så här. Det finns ingen mening med att träna mer för tillfället. Du skulle bara trötta ut dig själv, och det vore inte bra för nästa lopp.

I *för* god form? Det var första gången jag hade sett detta hända på Racers.

Om Blake trodde att han skrämde mig med sina uppvisningar på träningen så tog han fel. Han hade inte lärt sig hur jag fungerade än. En del kanske skulle tappa modet om de vid upprepade tillfällen fick stryk av en yngre rival på träningarna. Deras självförtroende kanske skulle sjunka. De kanske skulle tänka: ”Helvete också, den här killen kommer att ta min plats.” Så tänkte inte jag. Jag tog de dagliga tävlingarna med ro, för jag visste att jag vaknade till liv först när insatserna blev mycket, mycket högre än vid lite grundträning och startövningar.

Samtidigt gillade jag det faktum att jag hade fått en seriös rival i klubben. Alla visste att Blake var ute efter min titel, han ville bli den bäste sprintern i världen, men jag såg en fördel i att kunna överblicka hans träning. Varje gång en ny säsong började ställde jag mig frågan: ”Hurdan är Tysons form i år? Och Asafas? Och den där killens, och den där …?”

I fråga om Blake behövde jag inte oroa mig eftersom jag hela tiden hade honom i närheten. Jag kunde *vaka* över honom. Jag kunde undersöka hur farlig han var. Om han verkligen blev ett hot så skulle jag dagligen se prov på det och själv skärpa till mig. Om han blev starkare så kunde jag upptäcka det på nära håll. Men jag var också i en ställning där jag kunde lära mig hans svagheter och vad som fick honom att tända till.

En och annan friidrottare trodde att det skulle bli till nackdel för oss båda. Kim Collins menade att det var en katastrof eftersom ”två krabbhannar inte kan bo i samma håla”. Men jag kunde förstå vad alla var så oroliga för. Jag kunde se allt som pågick med Blake. Det innebar att jag kunde se till att vara steget före honom när det väl gällde.

* * *

Det skulle bli svårt att öka tempot igen.

För första gången någonsin frågade jag mig i fall magin hade gått förlorad för all framtid. Jag fruktade den stund då jag inte längre skulle kunna prestera på löparbanan. En friidrottares storhetstid är kort, den kan börja tona bort mycket snabbt, och jag visste att jag någon gång i framtiden skulle tappa skärpan. Då och då under början av 2011 års säsong gjorde jag ett undermåligt lopp, och ibland tvingades jag jobba mycket hårt de sista tio metrarna för att vinna loppet, vilket var ovanligt för mig. Vid de tillfällena ifrågasatte jag min form medan jag sprang i mål.

”Vad fan var det där?” kunde jag tänka. ”Hmm, undrar om jag har tappat det nu …”

Stunderna av osäkerhet var korta men förståeliga. Vid säsongens början skadade jag mig ständigt. Jag reste till München för att träffa min läkare igen, men trots behandlingen sprang jag fortfarande inte smidigt, och när grundträningen började upplevde jag små smärtor i bakre låren, vaderna och tårna. I hälsenan gjorde det riktigt ont. Det var som om hela kroppen var i oreda. Så fort jag gjorde framsteg fick jag en ny skada – jag blev aldrig lämnad ifred.

Under mitt första besök 2004 hade dr Müller-Wohlfahrt varnat mig att jag med åren skulle få jobba hårdare och hårdare med att hålla mig i form allt eftersom ämnesomsättningen blev långsammare. Jag skulle inte kunna äta lika mycket skräpmat. Men jag skulle också behöva arbeta hårdare än de flesta andra friidrottsstjärnor bara för att hålla min rygg stark, och det var tydligt att jag skulle behöva skärpa mig med styrketräningen för att undvika att få fler skador.

Från januari till mars var jag oförmögen att ägna mig åt något som kunde kallas normal träning. Jag fortsatte att jogga och sprinta, och istället för startövningar och grundträning ägnade jag mig nu för första gången åt rehabilitering i en simbassäng för att komma i form. Det kändes frustrerande.

Det var ett viktigt år för mig. Om 2010 hade varit en dödsäsong så skulle 2011 handla om att försvara mina titlar i VM i Daegu i Sydkorea. Plötsligt kände jag pressen igen. Jag behövde komma i perfekt form till 100 och 200 meter.

Mills var mitt stöd. Varje gång jag blev orolig, som när jag tittade på schemat och räknade dagarna från januari fram till mars, vände jag mig till honom för lite uppmuntran.

”Hinner vi verkligen?” kunde jag fråga.

”Ja, Usain, vi har den tid vi behöver.”

Det var precis som när vi hade börjat träna tillsammans. Mitt förtroende för honom som erfaren tränare räckte för att hålla mig motiverad, vilket var viktigt eftersom det var lätt att tappa självförtroendet i en situation då jag inte sprang på topp. Jag var tvungen att lita på min förmåga att tända till i de stora mästerskapen – på ett mentalt eller kroppsligt plan hade jag ju alltid vaknat till i sådana sammanhang, redan i den stund jag anlänt till området där de tävlande bodde. Jag visste att så snart jag hade kommit tillrätta i Daegu skulle den intensiva stämningen på platsen motivera mig lika mycket som någon uppmuntran från Mills. Mina stressvärden skulle sjunka.

”*Mästerskapen*”, tänkte jag. ”Det är dem jag är bäst på.”

Så till en början oroade jag mig inte. Mills träningsschema skulle i slutändan få mig i form, det visste jag. När det så småningom blev maj och jag tävlade i Rom och Ostrava vann jag alla mina 100-meterslopp, men jag var dålig i starten, förmodligen sämre än någonsin, och jag hittade inte min rytm. Likadant var det i juni och juli, när jag sprang 200 meter i Oslo, Paris och Stockholm. Jag tävlade bara i sex lopp före VM, och även om jag vann dem alla kände jag mig inte övertygad av mina prestationer. Jag var fortfarande inte så vältränad som jag hade velat vara.

Accelerationsfasen, de där första stegen man tar efter att ha lämnat startblocken, började verkligen bekymra mig. När jag anlände till Daegu Stadium för försöken kände jag mig spänd på ett sätt jag inte var van vid, mest för att jag hade kommit ur mina rutiner. Precis som i Aten 2004 var jag rädd att kroppen skulle svika. Jag lät oron grumla omdömet.

Hela tiden tänkte jag: ”Måste få till starten … Måste få till starten …”

Mills såg detta. En dag på träningsbanan i Daegu stod han lutad över mig medan jag hämtade andan vid sidan av banan.

”Vad är det med dig?” frågade han. ”Du är inte dig själv. Du måste slappna av. Du kommer att lyckas …”

Han märkte att jag var orolig, och till en början försökte jag avfärda alltsammans eftersom startfältet i detta VM förmodligen var svagare än i något annat stort mästerskap jag tävlat i. Senare, när jag vann de inledande omgångarna med lätthet, började oron avta som om det hade skett någon form av omkoppling i hjärnan. När 100-metersfinalen närmade sig hade jag en känsla av att jag kanske skulle åstadkomma något särskilt. Det verkade bli ett lätt lopp, ingen av de stora skulle vara med. Tyson uteblev på grund av skada, Asafa likaså. Istället sprang jag mot de västindiska löparna Blake, Kim Collins, Daniel Bailey och Nesta Carter, samt amerikanen Walter Dix och fransmännen Christophe Lemaitre och Jimmy Vicaut. Jag tänkte att jag nog kunde vinna utan större ansträngning.

Samtidigt var pressen något större på grund av de nya startreglerna. Sedan 2010 gällde ”nolltolerans” beträffande tjuvstarter. Den som tjuvstartade fick alltså ingen andra chans – en enda liten förhastad rörelse innebar att man

blev diskvalificerad. Det gjorde att stämningen i startblocken var något mer spänd än vanligt, och medan jag värmde upp på banan kände jag oron komma tillbaka.

”Jag måste fixa starten”, tänkte jag.

Men i nästa stund förbannade jag min oro.

”Nej, skit i det! Ingen press. Du kommer att få en dålig start, men oroa dig inte för det. Du vinner ändå, för mot slutet av loppet kommer du att passera alla andra, som du alltid gör.”

Vi blev kallade till våra platser. Jag kunde inte sluta prata med mig själv.

”Jag måste fixa starten.”

”Usain, glöm det här med att få en bra start! Fokusera …”

”Färdiga!”

Skadan var redan skedd. Jag var inte fokuserad. Jag var alltför ivrig att ta de där första stegen. Folk tror mig inte när jag säger detta, men på bråkdelen av en sekund, förmodligen ett pulsslag innan startskottet avfyrades, hörde jag en röst i mitt huvud. En viskning. Ett ord.

Spring!

Och jag flög upp och satte iväg. Musklerna i mina armar, vader och lår pulserade medan jag lämnade startblocken med en explosion. Jag hade startat för tidigt och det fanns inget jag kunde göra för att få stopp på mig själv. Jag insåg omedelbart vilken dumhet jag gjort mig skyldig till. Mitt mod sjönk. Jag visste att jag låg illa till. Jag hade haft för bråttom och struntat i att invänta skottet. Nu skulle jag bli diskvalificerad. Mitt VM var över.

Jag behövde inte ens titta på funktionärerna – jag förstod vad som väntade och jag var ursinnig. Jag slet av mig linnet och började svära.

”Helvete också! Det är för enkelt! För enkelt! Startfältet är svagt. Du kommer aldrig att få det så lätt igen. Du kunde ha *joggat* först in i mål …”

En funktionär kom fram. Han gestikulerade åt mig att lämna banan. När jag inte flyttade på mig tog han tag i min armbåge och försökte leda bort mig. Det gjorde mig ännu argare. Jag såg rött. Jag ville slå honom hårt på käften. Jag fick använda all självbehärskning jag ägde för att inte göra något förskräckligt.

”Rör mig inte”, väste jag, varpå jag ryckte loss min arm från hans grepp och gick mot tunneln på stadion. När jag kom dit slog jag nävarna mot kanten av läktaren i frustration. Jag började slå på allt i sikte – både väggarna och de färggranna draperierna som hängde från läktaren. Åskådarna såg ner på mig från sina platser. Mitt utbrott kunde skådas av miljoner människor runt om i världen. Jag hade aldrig varit så upprörd under en tävling förut.

Jag stod vid sidan av banan och tittade på när omstarten skulle ske. Jag visste att Blake skulle vinna. Nu när jag var ute ur leken fanns det ingen i fältet som kunde ta honom. Startskottet gick, och medan jag följde loppet med blicken sjöd jag av ilska, men jag applåderade när han kom först i mål, för jag

unnade honom verkligen att vinna. Jag visste hur hårt han hade tränat på Racers för att få åtnjuta den äran.

Jag led svårt av nederlaget. Jag drog mig bort från massorna och gick igenom de skäl som kunde ligga bakom min felbedömning. Jag hade inte varit mig själv. De tvivel som uppstått efter skadorna hade förhindrat mig att tänka klart. Jag hade blivit besatt av en bra start. Jag hade pressat mig själv för hårt.

Allt eftersom kvällen fortskred och jag kopplade av i VM-byn fick jag höra alla möjliga korkade teorier om vad som hade gått snett. Alla hade sin egen uppfattning. Någon trodde att Blake avsiktligt hade rört sig i blocken bredvid mig och på så vis lurat mig att starta tidigare. Den teorin tyckte jag inte alls om.

”Jag tänker inte skylla på någon annan”, sa jag. ”Om Blake rörde sig så var det i alla fall inget som jag la märke till. Jag har lärt mig genom åren att inte titta på de andra löparna, för det är alltid någon som tjuvstartar och eftersom vi alla är tävlingslystna finns risken att man reagerar på någon annans rörelse och själv startar för tidigt. Jag tycker inte att vi ska hänga upp oss på det …”

Folk skyllde på de nya reglerna, sa att de var orättvisa – jag var ju trots allt ett av de första offren på högsta nivå. Men min inställning var att vi alla måste följa dem. Sedan hörde jag att en del tv-kommentatorer påstod att jag agerat korkat. De menade att jag borde ha spelat oskyldig när loppet avbröts. Om jag inte hade tagit av mig linnet, och bara hållit mig lugn, sa de, så hade det blivit svårare att diskvalificera mig på grund av den jag var och vad jag hade åstadkommit för sporten. Men det resonemanget kunde jag inte heller köpa. Om jag hade försökt med något sådant hade jag känt mig lumpen. Jag hade inte velat leva med vetskapen om att ha lurat till mig en andra chans. Det hade varit fusk, och det är inte min stil. Jag hade fått leva resten av mitt liv med vetskapen om att jag inte hade förtjänat guldmedaljen.

Det var inte alla som såg det på det sättet. En del av publiken på Daegu Stadium hade lämnat läktaren och gått hem i samma stund som jag blivit diskvalificerad. Då var föreställningen över, som de såg det.

* * *

Mills sa inte ett ord om min tjuvstart. Det har han fortfarande inte gjort, efter all tid som gått. Det var lågvattenmärket i min friidrottskarriär, och han har aldrig ens skämtat om det. Kanske är det för att han vet hur smärtsamt det var för mig. Han har väl litat på att jag kan hantera situationen bra nog på egen hand.

Under den närmaste tiden efter diskvalificeringen hade jag svårt att ta mig själv i kragen. Jag spelade tv-spel med de andra i landslaget, bland annat med Blake. Jag såg en match med Manchester United på internet. Även efter en hel dags vila hade jag dåligt med energi. Mamma och pappa hade rest från Jamaica för att se mig tävla. Jag träffade dem en kväll och drog några skämt eftersom jag visste att jag skulle bli tvungen att rycka upp mig inför 200-

metersfinalen. Men jag var trött på att folk ständigt frågade mig: ”Vad tänker du göra åt starten i nästa lopp?”

Sanningen är att jag inte visste, men jag var tvungen att skaka av mig orostankarna. Tack och lov fick jag till slut den kick jag behövde när jag kom ut ur tunneln innan 200-metersfinalen och hörde det väldiga vrålet från publiken. Samtidigt rusade tankarna.

”Jag måste verkligen visa vad jag går för nu”, tänkte jag. ”Men jag är inte i bästa form, så hur ska det gå?”

Så såg jag några ungar i publiken. De vinkade till mig, log och skrattade. Jag gick bort för att hälsa på dem, och medan vi skojade lite insåg jag något viktigt.

”Hör du”, sa jag till mig själv. ”Skit i att oroa dig! Du ska bara ha roligt. Det var din lugna inställning som en gång gjorde dig till mästare, redan i Junior-VM. Så sluta oroa dig och var dig själv istället.”

Nästan ögonblickligen kände jag mig gladare. Jag blev mindre orolig och mer energisk. Jag hade skakat av mig bördan från mina axlar. De där ungarna hade påmint mig om mina förutsättningar. Jag påmindes om den där gången 2002 när jag varit så nervös att jag satt på spikskon på fel fot, och ändå vunnit i nästa stund. Jag var en mästare, och sedan jag kommit ur startblocken i rätt ögonblick sprang jag som bara den. Jag hade fått bana tre, som ju var ganska nära kurvan, och jag kände hur ryggmusklerna spändes när jag tog den. Men det räckte inte för att dämpa farten, och när jag väl kom i mål var det som segrare, på tiden 19,40 sekunder. Senare hjälpte jag också stafettlaget på 4 x 100 meter att sätta nytt världsrekord igen med tiden 37,04 sekunder. Snacka om att jag hade skärpt till mig.

Efteråt, när jag kopplade av i VM-byn, utvärderade jag min situation. Jag anammade inställningen att allt här i livet händer av en anledning.

”Om jag inte hade tjuvstartat här”, tänkte jag, ”så kanske jag hade burit med mig mina problem in i nästa säsong.”

Det hade varit en katastrof. Vid horisonten väntade OS i London, och jag ville inte misslyckas med att försvara mina titlar – inte där.

”Gud, jag hoppas att jag har lärt mig en läxa nu”, tänkte jag.

Medan jag såg på mina guldmedaljer bad jag till Gud om att mina problem med formen och nervositeten var över för gott.

Jag borde ha vetat bättre.

KAPITEL FJORTON
MIN BÄSTA TID ÄR NU

Mills avskydde när jag diskuterade mina skador med media. Han sa att om jag klagade inför pressen så skulle reportern fokusera på smärtan – och det skulle även jag göra. Det var till nackdel mentalt, eftersom jag behövde stänga ute plågorna, och varje gång jag pratade om dem så förvärrades problemet.

Dessutom lät det som om jag kom med ursäkter när jag gnällde inför världen om min värk och mina bördor.

Men fan också: Medan jag förberedde mig inför 2012 års säsong drabbades jag fortfarande av småskador. Ryggen led av skoliosen och jag hade ont i båda hälsenorna. Morgonen efter ett tufft träningspass hade jag det svårt: När jag reste mig upp ur sängen kändes det ibland som om mina ledband hade ersatts av rostande taggtråd. Andra gånger kändes det som om jag var en marionettdocka av trä och det var knutar överallt på trådarna som höll ihop mig.

Eddie arbetade med hälsenorna två gånger om dagen, varenda dag, för att frigöra lederna i vristen och mjuka upp vaderna innan träningen. Han masserade ryggen och ryggraden och angrep inflammationen och spänningarna med sina fingrar. Jag reste också till München för att träffa min läkare. OS i London närmade sig och jag hade inte råd med att ständigt hamna efter i träningsschemat.

Inledningsvis arbetade jag riktigt hårt varenda träning – så hårt att jag ofta kände mig yr och illamående efteråt. Genom att stoppa fingrarna i halsen och spy kunde jag lindra illamåendet, men det hindrade inte mjölksyran från att bränna i benen, och prövningens stund höll på att ta kål på mig varje dag. Ibland blev jag tvungen att skrika på Eddie för att han skulle komma och befria mig från smärtan i benen. Jag kunde lägga mig på banan med smärtsamma krampryckningar i ryggen efter ett intensivt löppass, och medan han mjukade upp mina spända fibrer och senor drömde jag om en tid då smärtan skulle vara över för gott.

”När jag är klar med friidrotten ska jag koppla av”, brukade jag skämtsamt säga till Eddie. ”Spela lite golf …”

Precis som de flesta friidrottare hade jag ont nästan hela tiden, och uthärdade den ena smärtan efter den andra. Smärta på gymmet. Smärta på löparbanan. Smärta under övningarna för att stärka bålen. Allt var smärtsamt. Men värst var grundträningen vid början av säsongen. Dag ut och dag in tvingades jag springa en lång serie 300-meterslopp så fort jag kunde för att bygga upp min hastighet, uthållighet och styrka. Jag fick bara en kort stunds vila mellan loppen, så vid slutet av varje träningspass fick jag kämpa för att ta mig upp från banan. Gud så intensivt det var. Som den legendariske amerikanske sprintern Jesse Owens sa: ”En livstids träning inför blotta tio sekunder.” Men det måste vara värt smärtan, tänkte jag. *Det måste det vara.*

Medan arbetet satte igång var det inte bara fysiska påfrestningar som höll mig tillbaka. Återigen kände jag mig mentalt oförberedd. Händelsen i Sydkorea hade skrämt mig, kanske ännu mer än jag insett, och tjuvstarten fortsatte att spöka i huvudet. Jag oroade mig för att det skulle hända på nytt i London, och blev besatt av min reaktion på startskottet. Att skärpa min start blev mitt nya fokus. Jag sa till Mills att jag ville flyga ur startblocken som en kula, men den attityden gjorde honom arg.

”Du, glöm det här med starten”, sa han en kväll när vi pratade om min start. ”Du har aldrig varit en bra startare. Du var aldrig mer än okej i starten. I Peking gjorde du en skaplig start och vann, slog till och med världsrekordet. Så lägg av med att oroa dig för starten och gå vidare nu.”

Det hjälpte knappast. När säsongen började var jag ojämn: Jag vann Jamaica Invitational på 9,82 sekunder, men i maj sprang jag på föga imponerande 10,04 i Ostrava i Tjeckien. Min reaktion på startskottet var sen, men också allt annat i loppet var undermåligt. Jag kände mig svag i benen och ingenting stämde, men det oroade mig inte så värst mycket eftersom alla gjorde ett dåligt lopp ibland – jag var ju trots allt bara mänsklig, och jag visste att jag inte kunde slå rekord i varenda tävling.

Men jag kunde vinna de flesta, och i de två närmast följande loppen i Rom och Oslo slog jag Asafa med tiderna 9,76 och 9,79 sekunder. Till skillnad från i Stockholm fyra år tidigare, då jag hade fått ett psykologiskt övertag, fick resultatet denna gång en destabiliserande effekt på mig. Jag blev för bekväm. Genom att tänka att jag var i perfekt form lurade jag mig själv till att sänka intensitetsnivån under träningarna, och var alltför ofta ute och roade mig om natten, precis som jag hade gjort före Osaka 2007. Förvisso gjorde jag alla de övningar på banan som Mills sa åt mig att göra, och jag gick till Spartan fyra dagar i veckan, men det var sällan jag pressade mig vidare i prövningens stund. Jag tränade slappt och mekaniskt och betedde mig som om 2012 var vilket år som helst när det i själva verket var ett av de viktigaste åren i min karriär. Det gick inte upp för mig att jag kunde tappa konditionen lika snabbt som jag byggt upp den. Min form, min snabbhet och styrka började avta.

Först märkte jag ingenting, och det bådade inte gott eftersom uttagningarna till OS närmade sig och det jamaikanska kvalet var svårt – mycket svårt. Jag skulle tävla mot Yohan Blake, Asafa, Nesta Carter och Michael Frater. Vi var alla snabba nog att vara potentiella vinnare. Det var den allmänna uppfattningen att de jamaikanska uttagningarna var de svåraste i världen, för den klass vi höll var lika hög som i vissa stora mästerskapsfinaler, och det var bara tre löpare på varje distans som skulle kvalificera sig för London.

Det fanns inget utrymme för självbelåtenhet. Konkurrensen skulle bli hård, och veckan innan uttagningarna kände jag spänningar i bakre lårmusklerna. Eddie jobbade konstant med att mjuka upp mina ben, men medan jag tog mig vidare från de inledande omgångarna och semifinalen på nationalstadion i Kingston kände jag fortfarande att det var något som inte stod rätt till. Jag kände mig inte som mig själv. Jag kände mig stel i benen, mina bakre lårmuskler var strama och jag hade inte den vanliga studsen i stegen.

”Oroa dig inte nu”, tänkte jag medan jag förberedde mig inför finalen. ”Det ska nog ordna sig.”

Arenan stärkte mitt självförtroende. Jag hade suset från en stor publik till att göra mig mer laddad. Biljetterna till uttagningarna var slutsålda och

stämningen var hög på nationalstadion, även om jag gissade att de flesta kommit för att heja på Asafa snarare än Blake eller mig. Kingston var Asafas stad och där stöttade man honom alltid i de stora tävlingarna.

Det var i samband med ett jamaikanskt mästerskap några år tidigare som jag hade upptäckt hur oerhört populär Asafa var. Jag tog lite illa upp av de reaktioner han väckte, för jag hade slagit honom sedan en tid tillbaka och förväntade mig att de skulle heja på mig, och ändå var det han som fick hela deras stöd när vi ställde oss vid startlinjen. Jag kunde inte begripa det. Jag tappade koncentrationen på loppet vi hade framför oss och blev istället helt upptagen med att fundera över vad jag hade gjort för att bli så illa omtyckt av det jamaikanska folket.

”Men jag har ju sprungit så bra”, tänkte jag. ”Jag trodde att jag hade gjort bra ifrån mig … När har Asafa tagit en OS-medalj från mig?”

Den dagen hade jag glömt bort min egen regel (*Gör detta för dig själv i första hand, inte för Jamaica*) och tappat koncentrationen, vilket nästan hade kostat mig förstaplatsen.

Den här gången, på uttagningarna, var jag redan förberedd på Asafas popularitet, och medan jag värmde upp tillsammans med Blake gav jag honom en vänlig varning.

”Hör du, när du kommer ut på löparbanan idag, så låt dig inte skrämmas av publikens kärlek till Asafa”, sa jag. ”Det här är hans land. Kom ihåg det. Vad som än händer så är vi bara gäster. Hur dåligt Asafa än springer så älskar de honom ändå, så förvänta dig inte att publiken här ska vara dina fans.”

Jag hade rätt. När vi infann oss vid startlinjen stod vi alla tre intill varandra, med Asafa i mitten. Mitt namn ropades upp och det hördes ett jubel från publiken. Det var högt, men inte jättehögt. Sedan hördes Asafas namn och publiken blev fullständigt vild, jublet överträffade allt annat. Blake lutade sig bakåt och mötte min blick. Han hade sett prov på Asafas popularitet och vi log. Nu visste han vad jag hade pratat om.

Men hur fokuserad jag än var kunde ingenting rädda mig från min dåliga form. När vi kallades till startblocken hade jag Nesta Carter på insidan.

Färdiga ...

Skottet gick och han hoppade till en aning på startlinjen, gungade bakåt innan han satte av. Den där enda lilla rörelsen räckte för att störa mig, och jag blev sist kvar i blocken. Som om det inte var illa nog blev min start lika dålig som under de tidigare loppen. Jag hade ingen kraft i stegen, och efter femtio meter såg jag att det skulle bli svårt att vinna. Blake hade tagit en stark ledning.

”Fan, jag kommer inte att kunna ta Blake, jag kommer inte ikapp honom …”

Under de två senaste åren på Racers hade jag sett honom utvecklas till en sprinter i världsklass. Han var alltid bra under de sista trettio metrarna av ett 100- eller 200-meterslopp, precis som jag själv var. Om han fick en alltför

överlägsen start på träningen blev det ofta svårt att hinna ikapp honom på slutet. Efter sextio meter förstod jag att jag inte skulle kunna ta förstaplatsen. Han låg tre, fyra meter framför mig och det avståndet hade jag fått problem med även när jag var som bäst. Men Asafa var något annat.

Jag tänker inte låta Asafa slå mig!

Jag kämpade hårt och ansträngde varenda muskel under de sista tjugo metrarna för att komma i mål innan Asafa och ta andraplatsen. När jag tittade upp på klockan såg jag att Blake hade gjort sin bästa tid någonsin – 9,75 sekunder – och grabben var tänd. Det var det snabbaste loppet dittills det året. Jag insåg att min avslappnade attityd till träningen nästan hade kostat mig en plats i OS i London 2012. Det gjorde mig förbannad.

”Jag måste fan skärpa mig”, tänkte jag när jag körde hem den kvällen. ”Det finns inte en chans att jag tänker låta Blake vinna på 200 meter också. Det är *min* gren.”

Nästa dag, i finalen, tog jag kurvan med kraft, så mycket kraft, och ändå räckte det inte. Blake drog ifrån på raksträckan, och när jag närmade mig mållinjen hade jag tappat i hastighet. Mina krafter var förbrukade, och oavsett hur hårt jag kämpade ville kroppen inte svara. Jag var slut, och den extra styrka som hade hjälpt mig att slå världsrekord i New York, Peking och Berlin hade gått förlorad.

Precis som kvällen innan gick jag i mål som tvåa, vilket räckte för att göra mig kvalificerad för London, men det räckte inte på långa vägar för att jag skulle känna mig nöjd med mig själv. Jag satte mig på löparbanan, irriterad. Jag var stel i fötterna och trött i benen och hade ont i bakre låren. Jag kände mig uttömd, men hade åtminstone styrka kvar att leverera ett meddelande till en rival. Jag släpade mig upp, joggade över banan och la armen mjukt över axeln på Blake. För alla runt om i världen som såg det måste det ha verkat som om jag gratulerade honom. Man antog förmodligen att jag sa något snällt till honom, något i stil med: ”Bra sprunget. Jag är glad för din skull.”

Men glöm det: Jag var upprörd och ville bara sätta honom på plats.

”Du, Blake”, sa jag. ”Det där kommer aldrig mer att hända.” Jag sa det skrattande och i all vänlighet, men samtidigt menade jag allvar. ”*Aldrig* någonsin.”

* * *

Under dagarna som följde efter mina två andraplaceringar blev jag avfärdad av det jamaikanska folket. Man menade att detta OS skulle bli Blakes stund i rampljuset. Han var trots allt världsmästaren. Själv var jag tydligen slut, och den väldiga popularitet som följt efter Peking och Berlin hade nu passerat.

Det var okej för mig – jag förstod i alla fall hur det hade gått till. Jag hade försummat min träning. Jag hade övertygat mig själv om att jag hade tillräckligt med krafter för att vinna uttagningar utan att behöva kämpa mig

igenom prövningens stund, och på så vis hade jag förlorat min styrka till början av säsongen. Jag var medveten om att det var mitt eget fel och att jag skulle vara i bättre form till OS i London, men det gjorde det inte lättare för mig att acceptera förlusten mot Blake.

Jag var arg på mig själv i flera dagar efteråt. Jag hade alltid varit mycket självkritisk, och varje gång jag klantade till något, som ett lopp eller en fotbollsmatch, kallade jag mig själv för en idiot – eller något värre än så. Jag svor i evighet över mina misstag, och en vecka eller så efter uttagningarna tittade jag på en inspelning av loppen där hemma. Jag borde verkligen ha vetat bättre, men jag kunde inte låta bli att plåga mig själv för mitt nederlag. Jag var tvungen att återuppleva det inträffade, att se smärtan, att ge mig själv ännu lite mera smisk.

Jag slog mig ner i soffan och såg den dåliga starten på 100 meter, när Nesta gungade till i startblocken. Jag såg ansträngningen i mitt ansikte medan jag försökte komma ikapp Blake under de sista trettio metrarna på 200 meter. Det var hemskt. Men sedan hände något som tände en gnista i mig. Jag såg på skärmen hur Blake gick i mål och sprang mot publiken. Detta hade jag inte sett under den aktuella kvällen eftersom jag i den stunden hade legat utmattad på löparbanan, men det som jag missat gjorde mig nu ursinnig. Blake sprang fram till läktaren för att fira. Och så satte han ett finger till sina läppar.

Ssshhhhh!

Jag uppfattade det som att han avsåg att tysta de andra löparna i loppet – bland annat mig.

Jag spolade tillbaka. Så såg jag det igen.

Ssshhhhh!

”Vänta här … Va?!” tänkte jag. ”Menar du allvar? Äh, lägg av, vad försöker du säga?”

Jag tittade på det igen. Och igen. Jag trodde inte mina ögon. Det hade varit jobbigt nog ändå att förlora mot Blake, men nu hade han dessutom börjat skryta, och det irriterade mig eftersom jag inte hade gjort annat än att stötta honom under de två år som han tävlat på toppnivå. När han börjat träna med oss på Racers hade jag gjort reklam för honom. Om jag blev intervjuad såg jag ofta till att tipsa reportrarna: ”Den här killen ska ni hålla ögonen på. Han kommer att bli något stort.”

Framför allt såg jag honom som en vän och en lagkamrat. Jag hade försökt lära honom saker om sporten och allt som följde med den. Jag gav honom små råd på tävlingarna, som när jag varnade honom för Asafas popularitet inför de jamaikanska OS-uttagningarna. Till och med sitt smeknamn hade han fått av mig. Jag hade sagt till några reportrar att han var ”som ett odjur” på träningarna, och det epitetet hade stannat kvar.

The Beast: det var ett coolt smeknamn.

Och nu var odjuret ute efter mig.

Det var lugnt – jag tyckte att alla borde visa självförtroende och vilja vara den bäste. En friidrottare ska göra lite reklam för sig själv, för att visa för rivalerna att han är av starkt virke. Men att samtidigt visa respektlöshet mot mig? Det kunde jag vänta mig av andra, men inte av honom.

Jag visste att Tyson Gay inte tyckte om att få stryk av mig, men han avfärdade mig aldrig offentligt. Asafa Powell hade också sagt ett och annat till media om mig, men det var okej för han tränade för en annan klubb. Vem vet vad hans tränare sagt åt honom att säga eller göra?

Med Blake var det annorlunda. Han var min klubbkamrat där hemma. Han visste hur hårt jag hade arbetat under de senaste åren, men han visste också hur tävlingsinriktad jag var. Det visste alla. Det var allmänt känt att jag avskydde att förlora. Jag hade nyligen berättat för mina klubbkamrater om den gången jag spelade golf med NJ, och de hade skrattat högt när jag berättat hur förbannad jag blev när jag förlorade.[1]

Blake kände till detta om mig, och kanske hade han till och med varit närvarande när jag berättat den historien. Och om jag var den sortens person som blev ursinnig när jag spelade golf, trots att jag aldrig sett mig själv som en golfspelare, hur trodde han då att jag skulle reagera när jag fick stryk av honom på 200 meter – *min gren*? Jag var inte precis överförtjust. Han borde också ha vetat att om man snackade om mig, eller lät påskina att man kunde slå mig, så var det som att vifta med ett rött skynke framför en tjur. Det blev min utmaning. Och när jag väl hade en utmaning, som i det där första skolloppet mot Keith Spence, då visade jag alltid vad jag gick för.

Sedan jag sett den där inspelningen av loppet var jag lite grinig och pratade knappt med Blake under de närmaste dagarna. Jag var väl ur gängorna, helt enkelt, men snart blev jag på bättre humör igen. En kväll gratulerade jag honom till och med för hans prestation. Jag förstod att jag måste gå in för en accepterande attityd, att vi måste kunna vara vänner på träningen även om vi var fiender under tävlingarna.

Vid närmare eftertanke borde jag ha tackat honom, för den där enda lilla gesten hade väckt motorn i mig. På en ynka sekund hade jag blivit laddad, kommit upp i varv. Varenda steg jag tog på banan efter den där kvällen i soffan tog jag i kraft av min stolthet, för nu tränade jag inför att möta Blake såväl som att försvara mina OS-titlar. Jag ville komma till London och bevisa för honom och världen att jag var en mästare.

Jag visade inte för honom hur jag kände, för jag ville inte att han skulle märka av min besvikelse, men inombords visste jag att det var dags att göra upp. Jag skulle ha min revansch.

* * *

London 2012: snacka om stort.

I den stund jag anlände till Englands huvudstad var det redan en väldig uppståndelse. En feststämning hade tagit över hela staden och på gatorna syntes flaggor och färger överallt. Vart jag än vände mig såg jag affischer som

gjorde reklam för OS, och mitt eget ansikte prydde nästan varenda en. En graffitikonstnär hade till och med sprejat en bild av mig på sidan av en byggnad i East End – det såg ganska coolt ut.

Det tråkiga var att jag fick uppleva allt detta i andra hand på internet eftersom det var omöjligt för mig att gå omkring på gatorna och se det med egna ögon. Till skillnad från i Peking fanns det inget lugn före stormen, så redan från den stund jag anlände fick jag hålla mig i OS-byn, och även där fick jag se till att hålla mig utom synhåll från autografjägare och fans. Det var jobbigt. Det låg ett köpcentrum vid Olympiaparken och mina vänner ringde ständigt för att berätta att det var fullt med snygga tjejer där.

Fast jag klarade mig bra utan distraktioner. Det hade tagit mig fyra år att komma till en punkt i mitt liv då jag kunde bli större än någon annan friidrottare. Efter Peking hade jag ofta fått höra att jag var en ikon, min generations stora sportfenomen, att jämföra med Muhammad Ali, Pelé och Jesse Owens. Men själv hade jag inte sett det på det viset. Jag såg mig själv som en i raden av olympiska mästare, och sådana fanns det gott om. Förvisso hade jag vunnit tre guldmedaljer senast, och det var nog så imponerande med allas mått mätt, men för att utmärka mig skulle jag behöva göra det två gånger. Om jag kunde upprepa min bragd i London, då skulle det vara riktigt stort.

Sanningen var att jag var tjugofem och tänkte mig att OS i London var min bästa chans att uppnå legendstatus. OS i Rio låg fyra år framåt i tiden och på den tiden kunde mycket hända. År 2016 skulle jag vara tjugonio, och även om det fortfarande skulle vara möjligt att vinna tre guldmedaljer då så skulle det bli en mycket svårare uppgift. Så jag var fokuserad utav bara helvete. Till mina vänner sa jag: ”Sluta prata om tjejer. Jag har nog med mitt arbete just nu.”

Det stora skvallerämnet i media var lika enspårigt. Brittiska journalister visste inga gränser, och nu skrevs det i tidningarna om att hundrafemtio tusen kondomer hade distribuerats till OSbyn. Tydligen hade alla idrottare fått femton var för att klara sig igenom tävlingarna – fast själv hade jag aldrig sett några. Sedan var det en målvakt i USA:s damfotbollslag som rörde om i elden genom att tala om för reportrar att hon sett älskande par i gräset längs vägarna i OS-byn.

Det måste ha verkat märkligt för omvärlden, att någon sorts galen orgie skulle ha pågått i det fördolda, men själv såg jag inte något hända, åtminstone inte på en vecka eller så. Det gjorde heller ingen annan i det jamaikanska landslaget (åtminstone inte vad jag hörde), men skvallret gick ändå. Jag antar att det uppstod ur den omtalade myten om OS-idrottare: att vi kastar oss över varandra så fort planet har landat i värdstaden. Teorin baserar sig på antagandet att vår goda fysik och våra extremt höga testosteronvärden gör det omöjligt för oss att behärska våra drifter.

Möjligen gällde detta för dem som tog medalj redan på första dagen, dem som tävlade i bågskytte eller något liknande och som blev klara snabbt, men

för friidrottarna skulle inte tävlandet börja förrän under den andra OS-veckan, och sedan vi väl börjat tävlade vi nästan varje dag. Att ragga på tjejer var det sista jag tänkte på, åtminstone tills jag hade sprungit alla mina lopp.

Det hindrade inte ryktena, och kort efter att jag kom till London gick jag på presskonferens tillsammans med Asafa. En reporter frågade oss om kondomhistorien. Vi tittade på varandra och skrattade. Ingen av oss förstod vad i helvete han pratade om.

”Jag har aldrig sett en enda kondom i en OS-by”, sa jag. ”På hedersord. *Aldrig*.”

Jag var förvirrad. Medan vi åkte tillbaka till landslagets hus försökte jag och Asafa komma fram till hur historien kan ha uppstått.

”Var delar de ut kondomerna?” frågade jag.

Asafa ryckte på axlarna.

”Och vilka får dem? Vi har ju inte fått några. Kanske är det förbundet som får dem, och så struntar förbundet i att dela ut dem eftersom de inte vill uppmuntra idrottarna att ha sex?”

Därmed inte sagt att vi levde som munkar. När OS gick mot sitt slut såg jag att en del jamaikanska idrottare gick ut och roade sig. Deras tävlingar var över, så de hade gjort sig förtjänta av lite nöjen i Londonnatten. När jag såg dem följande morgon såg de alltid lite slitna ut. Ögonen var rödsprängda. Först skrattade jag åt dem. Sedan tänkte jag: ”Åh nej, jag har 100, 200 och 4 x 100 meter att springa … Jag kommer aldrig att få leka. Jag måste jobba hela tiden.”

Men jobbet var roligt. Vi hade vackert väder, arenan såg strålande ut, och så fort jag gick ut på banan innan försöken på 100 meter skulle äga rum blev publiken helt vild. Det gav mig rysningar. Ju längre ut på banan jag kom, desto högre blev jublet, och ju högre det blev, desto bättre kändes det. Jag blev mer laddad för varje steg jag tog.

Det var smockfullt på Olympiastadion redan under försöken första morgonen, och Londonborna var på plats från det att portarna öppnades för dagen. Hela nationen var galen i OS. Stämningen var skyhög och jag hade aldrig upplevt sådan energi förut – inte ens i Aten eller Peking. Jag såg mig omkring, insöp atmosfären och tänkte: ”Varför är det så mycket folk här?” Normalt var det i bästa fall halvfullt under morgontävlingarna, till och med på ett stort mästerskap. Det var alltid en sektion som var fullsmockad, medan resten av arenan stod tom.

Så var det inte på Olympiastadion i London. Den böljade av åskådare, och det fanns gott om jamaikaner i stan. London hade alltid varit populärt bland västindier och många av dem hade kommit till arenan för att delta i festligheterna. Det hejades friskt på våra friidrottare, vilket gav mig ännu mer energi, men det innebar också att jag kände mer press på mig. På grund av framgångarna i OS 2008 var vi nu favoritnationen på de korta distanserna. Plötsligt fanns höga förväntningar på oss, för det jamaikanska folket räknade med en repris av de guldbragder från Peking som åstadkommits av mig själv,

Shelly-Ann Fraser (100 meter), Melanie Walker (400 meter häck) och Veronica Campbell-Brown (200 meter), för att inte nämna herrarnas lag på 4 x 100 meter.

Uppmärksamheten kring vår nation var emellertid stor från alla håll, och de undrade hur vår lilla ö i Västindien hade lyckats frambringa så många sprintrar i toppklass. I tidningsartiklar och tv-dokumentärer framlades en hel rad teorier. Somliga, däribland min egen pappa, hävdade att det berodde på jamsen – den stärkelserika rotfrukt som ingick i vår traditionella kost. Andra menade att det berodde på att jamaikanska sprintrar ofta inledningsvis hade tränat på gräsbanor, som jag gjorde i skolan. Det underlaget påstods ha en positiv inverkan på vår teknik – man trodde att den som kunde springa snabbt på gräs kunde springa snabbt på vilket underlag som helst.

Michael Johnson hade gjort en tv-dokumentär där han menade att vår framgång, såväl som många amerikanska löparframgångar, berodde på att vi var ättlingar till västafrikanska slavar. Dessa hade uppenbarligen genomgått ett noggrannt urval innan de transporterats till USA och Västindien. Enbart de starkaste hade valts ut för transporten, och av dessa hade bara de allra mest stryktåliga nått ända till Jamaica, den sista anhalten. Resan var så hemskt svår att många av dem dog på vägen.

Johnson trodde att ”slavgenen” hade gått i arv till friidrottsstjärnor som honom själv, mig och Blake, och att den hade gett oss ett fysiskt övertag gentemot våra rivaler. Enligt honom var vi av naturen starkare och snabbare och hade bättre kondition. Men själv hade jag en annan teori. Jag såg bara en anledning till att Jamaica fått så många toppsprintrar: Champs.

Vid den tidpunkten såg jamaikanerna på friidrott så som brasilianerna såg på fotboll – de var galna i det. Överallt i Brasilien såg man ungar som sparkade boll: på gatorna, i gräset och till och med på stranden, där man byggde sandplaner på Copacabana och spelade i strålkastarljuset. Under de omständigheterna var det helt naturligt att det växte fram storheter som Neymar, Ronaldo och Ronaldinho. På Jamaica var alla ungdomar istället helt fokuserade på friidrott, och Champs hade blivit höjdpunkten för alla juniorfriidrottare med ambitioner.

Det var inte bara ungdomar från Kingston och andra större städer som skapade framgångar inom sporten. Det dök även upp friidrottare från de mest avlägsna landsbygdsområden, som när jag själv kom dit 2001, och jag fick höra av Mills att landslagstränarna hade kunnat välja och vraka under de senaste åren. De kom till nationalstadion i Kingston och valde ut de största löftena som om de vore rasrena kapplöpningshästar.

”Åh, den där killen är lovande”, kunde de säga om den som vann på 200 meter. Eller: ”Den där är inne på sitt sista år – han blir inte snabbare än så här.”

En ung kille som gick i mål på fjärde plats i en löpgren kunde anses mer lovande än den något äldre segraren, och då tog en tränare den yngre löparen under sina vingar och gick in för att göra en OS-stjärna av honom.

Jag visste vad Jamaicas framgångar berodde på, och om de där unga förmågorna i Champs följde den rätta stigen så skulle uttagningarna till OS 2016 bli bra mycket tuffare än de som jag just hade varit med om. Min förlust mot Blake hade redan bevisat att de var en tävling lika tuff som någon annan. I mina ögon såg det ut som om Jamaicas intresse för friidrott höll på att höja den nationella standarden ytterligare ett eller två snäpp, för några av de där unga löftena var riktigt farliga.

Självförtroende hade de också. Jag minns en skolpojke som kom till vår bana några få månader före OS i London. Han var en lovande 200-meterslöpare, men han var också stor i truten och skröt om att han tänkte slå mitt mästerskapsrekord i Champs senare det året. Jag såg på honom och rynkade på näsan.

”Jaså minsann?” sa jag. ”Du, gå och slå mitt juniorvärldsrekord i Junior-VM först, och sedan kan du komma hit och snacka.”

Killen missade mitt rekord med två hundradelar på Champs, och när han kom tillbaka till banan en vecka senare såg han riktigt generad ut. Jag passerade honom i sällskap av Blake och pratade högt för att han skulle höra vartenda ord jag sa.

”De här småkillarna bara pratar en massa strunt om att de ska slå mina gamla rekord och besegra mig och allt. De borde veta bättre vid det här laget.”

Han höll tyst och skakade på huvudet. Mills böjde sig fram mot honom.

”Jag har ju sagt åt dig att inte komma hit”, sa han. ”De kommer bara att slita dig i stycken för att du går och skryter så mycket.”

Jag skojade förstås med honom, men samtidigt hoppades jag att han skulle lära sig en läxa, för en friidrottare kan inte bara sikta in sig på att slå den bäste i så ung ålder. Han eller hon måste klara ett trappsteg i taget. Men det förstod inte ungdomarna i början. De ställde in siktet på mig direkt och tänkte: ”Jag ska slå Usain Bolt.” De förstod inte att de först måste slå Tyson, Asafa, Blake och Wallace Spearmon. När de gjort det kunde de utmana mig.

Jag sa åt dem: ”Vägen är lång. Ge er på de andra först. Tro inte att ni kan gå raka vägen till toppen och börja hota mig.”

Så många bra friidrottare som Champs omsatte var chansen stor att någon av de unga förmågorna en gång skulle utmana mig på allvar, men det skulle dröja flera år till dess. OS i London tillhörde min storhetstid, såväl som Jamaicas.

* * *

Om det var någon jag såg fram emot att möta i försöken på 100 meter så var det Justin Gatlin. Denne amerikanske sprinter hade under 2006 åkt dit för ett dopingtest som visat höga nivåer av testosteron, och som konsekvens av detta hade han varit avstängd i fyra år, men det var inte orsaken till min irritation.[2] Jag ville slå honom av den anledningen att han gärna skröt inför loppen och älskade att skrämma de andra löparna strax före start, vilket jag tyckte var löjligt.

Jag hade sett det hända i samband med ett lopp i Doha tidigare på året. Alla visste att han var laddad inför sin andra chans på toppnivå och att han verkligen ville göra ett intryck, men Asafa var den enda jamaikanen som skulle möta honom den dagen och pressen på att inte förlora var hög. Även jag själv hade varnat honom: ”Asafa, du får inte låta honom vinna. Det finns inte en chans att han kan komma tillbaka efter flera års frånvaro och slå dig.”

När de båda infann sig vid startlinjen gjorde Gatlin som han brukade göra. I sitt beteende före starten påminde han om den där andre amerikanske sprintern, Maurice Greene – en av de bästa på sin tid. Maurice vann OS-guld på 100 meter i Sydney 2000, och hade innehaft det tidigare världsrekordet på 9,79 sekunder. Han var också en intensiv person. Han brukade grimasera och stirra ut folk strax före start, vilket måste ha varit otäckt eftersom han var så väldigt stor och muskulös. Han visste att om han lyckades skrämma en konkurrent före ett lopp så skulle denne inte kunna koncentrera sig på löpningen, vilket gav Maurice ett övertag.

Tiderna hade förändrats sedan dess, och när jag själv nådde proffsnivå var det kutym att de tävlande visade varandra respekt, men Gatlin agerade inte sportsligt. Han trodde att han var något slags boxare, att han kunde bete sig som Maurice. Han stirrade ut Asafa i Doha, och Asafa verkade blekna. Gatlin tog honom precis på mållinjen, och jävlar vad irriterad jag blev. Sedan han tagit förstaplatsen sprang han runt på banan och sköt salut med osynliga revolvrar. Men det var inte slutet på hans uppvisningar, för på presskonferensen efteråt började han också skryta inför media.

”Det var den förste”, sa han. ”Två kvar på listan.”

Han syftade på de jamaikanska sprintrarna. Blake och jag var tydligen hans nästa måltavlor.

”Åh herregud”, tänkte jag, ”så skrattretande.”

När jag såg alltsammans på tv ville jag ta tag om halsen på Asafa. Vi var alla missnöjda. Jag var förbannad, Blake likaså, och på träningen nästa dag ställde vi oss samma fråga: ”Hur kunde Asafa låta den där killen tro att han var så bra?”

Men Gatlin hade redan försökt samma sak med mig när vi möttes i IAAF World Challenge i Zagreb. Han trodde nog att han skulle kunna skrämma mig på samma sätt som Asafa, för medan vi stretchade och gjorde stegringslopp stirrade han hotfullt på mig och spottade på min bana. Loskan lämnade hans mun nästan som i slow motion och landade framför mig på banan. Jag trodde inte mina ögon. Jag började gapskratta. Det var bara för löjligt.

”Va?” tänkte jag. ”*Allvarligt?* Ska jag bli skrämd av det där? Att du spottar på min bana? Äh, *lägg av*.”

Jag visste att det skulle krävas mer än så för att göra mig arg, mest för att farsan hade lärt mig självbehärskning när jag var barn, men också för att jag inte lät mig skrämmas eller störas av någon som Gatlin. Han kunde inte komma åt mig. Han var inte ett hot, utan mest en plåga. Dessutom var man

tvungen att göra något riktigt fult för att reta upp mig. Jag tappade sällan humöret, eftersom gott uppförande var så viktigt för mig. Men det faktum att jag behöll mitt lugn inför alla de där provokationerna måste ha retat Gatlin, för snart kom ännu en spottloska i riktning mot mig.

Den andra attacken gjorde mig ännu mer fokuserad. Jag gick igenom siffrorna i mitt huvud: ”Så han springer som bäst på 10,10 i år”, tänkte jag. ”Själv springer jag på 9,60, och ändå tror han att jag ska bli rädd bara för att han spottar på min bana? Wow, han måste vara dummast i hela världen.”

I den stunden visste jag att jag inte skulle förlora. De enda frågor jag ställde mig var: ”Hur snabbt kommer jag att springa? Och med hur mycket kommer jag att vinna loppet?”

Nästa gång jag mötte Gatlins blick var loppet redan över. Jag hade gått först i mål, och när jag vände mig om såg jag honom fem meter bakom. Det fanns inget mer att säga. Han hade spottat och stirrat färdigt. Jag hade delat ut lite smisk, som farsan skulle ha gjort. Fast det fick inte stopp på snacket, för strax före OS i London 2012 började Gatlin skryta inför media igen.

”Folk har tittat på Bolts föreställning i några år och nu vill de se på någon annan. Jag ska gladeligen se till att de får det.”

Jag antar att han förväntade sig att jag skulle vara i dålig form, särskilt efter de jamaikanska uttagningarna och tävlingen i Ostrava. Saken var den att Gatlin var lite som jag i fråga om det väldiga tävlingssinnet. Det var i alla fall vad Mills trodde. ”Ni båda visar vad ni går för när det verkligen gäller”, sa han.

Må så vara. I mina ögon var Gatlin mest besvärande och jag tänkte slå honom.

Det viktiga för mig var att jag kände mig stark i de inledande omgångarna. Jag kunde pressa mig själv i varje lopp utan rädsla för att skada mig, och jag var bra de första sextio metrarna. Därefter kunde jag stänga utekonkurrensen utan större problem, och samma sak gällde på 200 meter. Ännu viktigare än så: Jag hade slutat att oroa mig för starten. Mitt självförtroende rusade i höjden.

Blake hade också bra självförtroende – kanske lite *för* bra. Första dagen hade jag glidit igenom försöken på 100 meter. Några minuter tidigare hade också Blake vunnit sitt lopp, och när jag gick in på arenan kunde jag se honom i klungan framför mig. En mängd reportrar hade samlats omkring honom i den fria zon där pressen hade tillåtelse att ställa frågor till friidrottarna. Nu gav de sig på mig också. Mikrofoner och kameror riktades mot mig från alla håll och kanter.

Medan jag gick och pratade med reportrarna fick jag höra om Blakes höga tro på sig själv. Han gick bara några meter ifrån mig och skröt vitt och brett inför journalisterna.

Någon tryckte upp en bandspelare i ansiktet på mig. ”Usain!” ropade en journalist. ”Yohan sa just att han hade varit nervös inför försöken på 100 meter

men att det kommer att bli annorlunda på 200.”

Jaså? Det lät som en utmaning, som att han menade att han tänkte vinna 200-metersfinalen. Jag brydde mig inte så mycket om det. Jag tänkte att Blake kanske hade blivit felciterad, så jag hade inget att säga om det. Jag visste också att han hade bra självförtroende, och eftersom han var så ung hade han ännu inte lärt sig att visa sitt självförtroende på ett bra sätt. Men så hörde jag det igen. Och igen.

Till slut var det någon som uttryckte det utan omskrivningar: ”Han sa att du inte kommer att vinna på 200 – för det ska han göra.”

Jag log för mig själv. ”Varför håller folk på så här?” tänkte jag. ”Varför är det alltid någon som underskattar mig som om jag vore vilken sprinter som helst, som om jag vore en nolla? Jag visar ju respekt för alla andra – är det bara jag som gör det? Först Gatlin, och nu det här? Det blir bara värre och värre …”

Jag bestämde mig för att göra ett ställningstagande – jag utmanade Blake. En funktionär stod bakom mig med en mikrofon i handen som jag visste var kopplad till högtalarna. Det fanns alltid en sådan tillgänglig när pressen samlades. Arrangörerna använde dem för att kunna prata med friidrottarna och reportrarna på en och samma gång. Jag såg min chans och grep tag i mikrofonen.

”Yohan Blake”, sa jag, och min röst dånade ut i den fria zonen.

Han vände sig om och jag såg honom i ögonen och skrattade.

”Yohan Blake”, sa jag igen. ”Du kommer *inte* att slå mig på 200 meter.”

Han log nervöst. Han märkte att jag var smått upprörd, trots att jag log. Jag ville inte bråka med Blake, eftersom han var min klubbkamrat och en fin kille, så jag höll det på en vänskaplig nivå. Jag ville verkligen inte skapa osämja mellan mig själv och andra jamaikaner, särskilt inte honom, men min beslutsamhet hade hårdnat i den stunden.

Vad du än säger, Blake, så kommer jag att slå dig …

1 Det hade ändå varit ganska roligt. Att börja spela golf hade först inte tyckts som en vidare bra idé, med tanke på att jag aldrig ville delta i sådant som jag inte kunde vinna, och eftersom jag hade svårt att se mig själv i rollen som nästa Tiger Woods. Mot bättre vetande hade jag gått med på att spela på en exklusiv bana på Jamaica. NJ sa att det skulle bli ”kul”, och dessutom hade jag en massa fin utrustning som jag borde prova, så jag klev ut till första utslagsplatsen och såg ut som Rory McIlroy, fast utan krullet – jag hade golfskor, en stilig pikétröja, skräddarsydda shorts, klubbor, väska, vagn. Jag hade till och med en golfhandske. Jag såg ut som ett proffs. Sedan skrämde jag iväg papegojorna genom att slå en boll rakt in i skogen.

”Vad fan är det här?” tänkte jag. ”Det där hade jag inte tänkt skulle hända!”

Jag tog upp en ny boll ur väskan och stegade fram på nytt, och den här gången slog jag bollen i en damm på andra sidan fairway. Jag kunde inte begripa detta, för tidigare på morgonen, när jag värmt upp på träningsbanan, hade jag gjort det ena raka slaget efter det andra. Men så fort jag började spela på riktigt gick allting snett. ”Kul” var det verkligen inte. Jag tappade bort sju bollar redan under den första halvtimmen, och efter femte hålet tänkte jag: ”Nu skiter jag i det här! Jag åker hem!” Så jag lämnade banan och slängde hårt in de där dyra klubborna i bagageluckan. Sedan dess har de inte använts.

2 Jag hade inget emot att Gatlin gjorde comeback efter fyra års avstängning. Om han enligt IAAF:s regler var berättigad att springa igen, vad hade jag då för rätt att klaga över det? Han hade avtjänat sitt straff och jag ville bara göra mitt bästa för att slå honom. Jag var beredd att möta vem som helst. Jag hade självförtroende.

Av vänner fick jag ofta frågan: ”Vad tänker du om möjligheten att få stryk av någon som är dopad?”

Jag svarade alltid att jag inte brydde mig. Än sen om jag fick stryk av någon – då skulle jag bara träna hårdare för att få revansch. Men om personen i fråga var dopad skulle han också innerst inne veta sanningen – ”Usain är bättre än jag.” Det var så jag såg på saken. Jag hade inga problem. Jag sprang med rent samvete. Men om jag var han skulle jag inte ha snackat så mycket.

KAPITEL FEMTON
JAG ÄR EN LEGEND

Jag har lärt mig att läsa av en motståndares känslor. Det är en viktig förmåga, precis som för kortspelaren som försöker avgöra om rivalen har bra kort på handen eller bara bluffar. På bråkdelen av en sekund kan jag uppfatta en tillstymmelse till rädsla, oro eller stress. Det syns oftast i ögonen. Men ibland kan jag avgöra om jag borde oroa mig för en sprinter eller inte genom att se på hur personen beter sig innan vi kommer ut på arenan, eller på hur han förbereder sig vid startlinjen.

När jag gick ut på banan inför 100-metersfinalen tog jag en snabb titt på de andra löparna. Kamerorna blixtrade och en oerhörd spänning la sig över hela arenan medan alla väntade på startskottet. Energin var så stark att det tycktes slå gnistor ur marken. Jag kände musklerna börja strama.

Jag tittade åt vänster och därefter höger. Alla la sig i sina startpositioner – Gatlin och Tyson, Asafa och Blake – och jag kunde se vem som var tyngd av oro och vem som inte var det. Tyson och Gatlin var lugna, men så visste jag också att Gatlin aldrig hade haft några större problem med nerverna. Tyson hade den senaste tiden varit i toppform och måste även han ha känt sig självsäker.

Det var jamaikanerna som verkade osäkra. Asafa såg lite nervös ut – det gjorde han ju alltid i dessa sammanhang. Men även Blake verkade orolig, och det förvånade mig. Allt det där självförtroendet som han hade visat i

intervjuerna hade nu tynat bort. Jag hade sett ett första tecken till humörförändring tidigare den kvällen medan vi värmt upp tillsammans. Han hade suttit och slappat, troligen alldeles för mycket. Han förberedde sig inte så intensivt som han borde ha gjort, och jag visste att om en löpare slutade att röra på sig före en stor final så kunde nerverna komma och benen kanske började skaka. Att tänka för mycket på ett stort pris eller vad som skulle hända i en viktig final var ett dåligt sätt för en friidrottare att förbereda sig. Det var självdestruktivt.

Jag ville inte se Blake begå det misstaget. Trots vår rivalitet var vi vänner och klubbkamrater – vi var *Racers*. Dessutom ville jag slå honom när han var som bäst. Så jag försökte få fart på honom.

”Du borde göra lite fler träningsspurtar”, ropade jag till honom medan Eddie sträckte ut mig.

Han satte sig ner på banan och skakade på huvudet. ”Jag är klar”, sa han.

Jag var inte övertygad. ”Säkert?”

”Jadå!”

”Okej”, tänkte jag. ”Som du vill. Om du säger att du är klar så är du väl det då.”

Jag märkte att han inte ville lyssna mer på mig. Kanske tänkte han: ”Vad fan? Vad har han för anledning att hjälpa mig?” Han kanske anade dolda motiv. Men han borde ha känt mig vid det laget. Jag ville verkligen hans bästa.

Precis som jag hade stärkt Asafas självförtroende inför OSfinalen i Peking försökte jag nu också hjälpa Blake.

Jag visste varför han var nervös. OS var så otroligt stort. Visst hade det varit stort att ta guldmedalj i VM, men London var ännu ett steg upp för honom, och de olympiska spelens väldighet kunde tära på en idrottares psyke. Jag säger ständigt detta till folk omkring mig: ”Att tävla mot sig själv är en sak, men när man står sida vid sida med de bästa sprintrarna i världen känns livet plötsligt lite tuffare. Ett enda litet misstag och medaljen är förlorad. Är man inte helt förberedd kommer man hem tomhänt.”

Jag märkte att Blake brottades med just dessa tankar, men om han inte ville ha min hjälp så fanns det inget jag kunde göra. Han fick klara sig på egen hand.

Oavsett vem som var mentalt redo och inte så var jag glad att startfältet var starkt. Det betydde att det inte skulle bli som i OS 2008 när somliga pekade på Tysons frånvaro som förklaring till mina guldmedaljer. Den här gången skulle det inte finnas några ”men”, inga ”kanske”. Istället tittade jag på startfältet och konstaterade att alla som var någon på 100 meter var där. Jag skulle tävla mot de bästa, vilket innebar att jag kunde göra mig kvitt alla tvivel på min egen förmåga och bevisa att jag var bäst, att jag var nummer ett inom friidrotten.

Men plötsligt drabbades jag själv av lite oro. Det kom från ingenstans: dessa två dumma ord som jag hade trott var borta för all framtid. Nu for de

genom skallen igen, som en farlig påminnelse om vad som hade hänt förr.

”Tjuvstarta inte … Tjuvstarta inte …”

Det var vansinnigt. Jag hade ännu inte lyckats skaka av mig oron. Minnet från Daegu hade kommit tillbaka vid sämsta tänkbara tillfälle.

”Herregud, varför tänker du på det nu? Kom igen, glöm det där!”

Jag försökte fokusera på nytt och mindes vad Mills hade sagt.

”Just precis, Bolt. Ta det bara lugnt.”

Sedan hörde jag ytterligare en röst, men den här rösten ekade över hela stadion.

”På edra platser …”

Publiken tystade ner sig, folk började viska. Ett ”*Ssshhhhh!*” spred sig över läktaren och svepte över löparbanan som en kall vind. Jag ställde mig på knä, gjorde korstecken och bad en liten bön.

Ge mig styrka att göra det jag ska …

Ännu ett rop. ”Färdiga …”

Tjuvstarta inte.

Pang!

Jag rörde mig när jag hörde skottet, och medan min kropp reste sig ur blocken gjorde jag en snabb bedömning av situationen. Det hade inte skett någon tjuvstart. *Bra, du är grön. Bara att springa …*

Jag kunde alltid avgöra med en gång om jag hade fått en bra start eller inte. Om den var bra for jag smidigt fram, musklerna var starka och benen kändes fulla av kraft. Det var som om jag hade exploderat ur startblocken. Men det var sällan, kanske en gång vartannat år, som jag fick en perfekt start i en tävling. Om starten varit dålig kände jag mig helt kass. Helt kraftlös. Det fanns ingen energi över huvud taget.

Den här gången visste jag att jag hade fått en dålig start, och när jag tittade upp mot de andra löparna insåg jag att Gatlin hade gjort en av de bästa starter jag sett i hela mitt liv. Den var kraftfull och elegant, och jag kunde inte för allt i världen begripa hur han hade kunnat röra sig så snabbt. Jag såg honom ta två steg innan jag hunnit ta mitt första, och med den fart han satte iväg i trodde jag att jag såg i syne.

Va?!

Jag hade börjat prata med mig själv igen. Jag svor över min insats.

”Bolt! Vad fan var det där för en start? Den var skit. Vad är det för fel på dig?”

Hela resten av fältet hade dragit ifrån mig, men jag visste att jag måste koncentrera mig på mina egna steg och inte någon annans. Trots min usla start var guldet ännu inom räckhåll.

Slappna av … Slappna av … Lugna ner dig …

Jag fokuserade på min teknik igen, jag var bra i accelerationsfasen och efter ytterligare någon sekund sneglade jag åt sidan igen. Nu var skillnaden utjämnad. Jag såg en linje av löpare. Alla höll jämna steg.

Okej, nu är alla samlade, ingen drar ifrån. Då är loppet vunnet …

Mina långa steg förde mig förbi de andra löparna. Jag var som en sportbil som just börjat köra på högsta växel. Jag passerade sextiometersstrecket, sedan sextiofem. Jag kom upp i hög hastighet och de andra löparna började halka efter. OS-finalen 2012 skulle ännu en gång bli resultatet av enkel matematik: världens bästa sprintrar tävlade med sina fyrtiofem steg mot mina fyrtioen.

Innan loppet startat hade jag helt och hållet fokuserat på att gå i mål som världens bästa sprinter. Att åstadkomma en kanontid var något jag inte ens hade funderat på. När jag väl visste att guldet var mitt minns jag att jag tänkte: Du har vunnit! Vilket, inser jag i efterhand, var ungefär det värsta som kunde hända eftersom den insikten fick mig att sluta anstränga mig. Jag slappnade av. Jag saktade ner. Sedan kom insikten lika påträngande som ett brandalarm.

Fan också! Världsrekordet! Världsrekordet, Bolt!

Helvete! Jag hade lagt av för snabbt, börjat slappa, och när den hemska insikten kom att jag kanske hade missat chansen till en rekordtid, började jag kämpa mot mållinjen. Jag sträckte mig fram i hopp om att tjäna in några hundradelar, men gjorde det för tidigt och tappade rytmen. Det var en klumpig rörelse och jag förstod direkt att jag hade ställt till det.

Jag tittade upp mot klockan.

Usain Bolt: första plats.

9,63 sekunder – olympiskt rekord på 100 meter. Jag hade missat mitt eget världsrekord på grund av ett ögonblicks bristande koncentration.

Det är underligt hur fart fungerar. En sprinter måste hålla jämnt tempo hela vägen genom ett 100-meterslopp om han vill vinna stort. Han kan inte sakta ner efter halva sträckan och sedan försöka ta några extra långa steg eller öka farten mot slutet. Då kommer han i otakt och förlorar tid på det. Jag hade begått det misstaget och sträckt mig över mållinjen för tidigt. Om jag inte hade börjat slappa när ungefär tjugo meter återstod hade jag kunnat få en helt otrolig tid, någonstans kring 9,52 sekunder. Som det nu var gjorde jag en grov felbedömning i min dykning och missade den chansen.

Efteråt, när jag sprang runt hörnet, omgavs jag av det sedvanliga kaoset av fotografering, kramar och poserande för fansen, men min tränare var inte nöjd. Jag hörde honom ropa på mig i den stund jag lämnade banan. Sedan VM 2009 hade jag lärt mig att inte be om att få höra hans åsikt efter att jag vunnit en guldmedalj, men den här gången var det tydligt att jag skulle få höra den vare sig jag ville eller inte.

”Amatör!” ropade han medan han kom gående mot mig. Han rynkade på näsan och skakade på huvudet.

”Va?”

”Bolt, du är en amatör”, sa han igen – som om jag inte hört honom första gången.

”Vad menar du? Jag tog just guldmedalj!”

”Ja, men du sabbade möjligheten att slå världsrekord, för du förlorade tid motsvarande ett halvt löpsteg genom att kasta dig mot mållinjen på alltför långt avstånd och tappa farten. Jag förväntar mig mer av en proffsidrottare. Det är därför jag säger att du gjorde en *amatördykning.”*

Jag skakade på huvudet.

”Okej, så vilken tid tycker du att jag borde ha åstadkommit?”

”Potential är abstrakt … och det är bara gissningar. Jag säger bara att du just nu är kapabel att springa snabbare än någonsin. Exakt hur snabbt vill jag inte gissa. Jag tenderar att vilja blicka bortom nuet.”

”Jo, säg nu: hur snabbt?”

”Du borde springa på 9,52 nu. Idag var du i form att göra det, men istället stod du och larvade dig vid startlinjen. Om du hade varit seriös hade du kanske till och med kunnat springa på 9,49.”

Ända sedan de där chockerande första tiderna jag gjorde på 100 meter, och mina världsrekord under 2008 och 2009, hade Mills aldrig haft fel om mina tider. Han hade gjort ganska exakta bedömningar om vad jag kunde åstadkomma, baserat på min form och kondition vid det aktuella tillfället. Hans senaste spådom hade fått mig att häpna.

* * *

Eftersom 200 meter var min distans tänkte jag försvara min olympiska titel med allt jag hade. Särskilt mot Blake.

Jag kom ur kurvan som en projektil. Efter åttio meter nådde jag topphastighet och låg först. Hjärtat bultade. Jag upplevde ett rus, en vacker frihetskänsla som infinner sig under ett smidigt lopp. Jag hade löjligt roligt. Jag sneglade åt sidan när jag kom ut på raksträckan men alla låg bakom mig. Men jag var inte utom fara. I ögonvrån såg jag Blake komma snabbt farande ut ur kurvan, så jag kämpade hårt. *Hårdare.*

Mitt försprång ökade, men jag visste att jag måste hålla mig fokuserad. Jag fick inte slappna av. Det händer ofta i ett 200-meterslopp att ens hastighet sjunker naturligt sedan man passerat 180-metersstrecket. Det är i princip omöjligt att hålla sin maxhastighet hela sträckan ut, och den sista biten är farlig för vilken sprinter som helst eftersom en motståndare kan komma från ingenstans och stjäla förstaplatsen precis på mållinjen.

Inte den här gången. Blake hade inte vad som krävdes för att hinna ikapp mig. När sjuttio meter återstod visste jag att jag hade tagit ännu en guldmedalj. Nu gällde det bara att hålla koll på stegen och behålla en stadig rytm. Inför de sista tio metrarna saktade jag ner och joggade in i mål, för jag ville göra en markering. Loppet var redan vunnet, det visste jag, så jag sneglade på Blake. Han var precis bakom mig. Jag fångade hans blick och satte långsamt ett finger till mina läppar.

Ssshhhhh!

Det var ett budskap. Det löd: ”Hädan efter ska du visa mig respekt.” Och jag såg på hans ansikte att han hade förstått.

Jag slog mig för bröstet och pekade mot publiken, ropade, skrek: ”Jag gjorde det!” Jag föll till marken och gjorde fem armhävningar – en för varje OS-guld jag vunnit så långt. Jag hade visat vad jag skulle: att 200 meter var min gren och ingen annans.

Jag hade visat alla att jag fortfarande var nummer ett, trots alla tvivel som funnits efter uttagningarna. När jag reste mig upp igen och började springa runt stadion med Jamaicas flagga om axlarna kände jag en hand som tog tag i mig. Det var Blake, och trots den markering jag just gjort kände jag att det var dags att gräva ner stridsyxan. Jag gav honom en kram, för vi hade inte längre något otalt med varandra. Det var över nu.

I den stunden gjorde jag inga fler kommentarer om vår situation. Vi gjorde vårt ärevarv tillsammans och jag var glad för hans skull – han hade tagit silver. Det fanns ingen anledning att nämna de jamaikanska uttagningarna igen. Jag behövde inte säga: ”Hör du, du skulle inte ha varit så respektlös mot mig den gången”, för a) jag ville inte att han skulle tappa fokus inför det stafettlopp vi skulle springa tillsammans senare i OS och b) jag ville inte ha dålig stämning i OS-byn under resten av spelen.

Som farsan hade lärt mig när han smiskade mig i min barndom: visa alltid gott uppförande. Och om det någon gång blir hetsk stämning, så lägg ner – det betyder oftast att det inte finns något mer att diskutera. Jag hade lagt det bakom mig. Livet var härligt igen.

* * *

Äntligen kunde jag med rätta kalla mig en idrottslegend. Jag förstår om det låter stöddigt, men det var ju sant. Genom att ta olympiska guldmedaljer på både 100 och 200 meter för andra gången hade jag bevisat att jag var något riktigt speciellt. Att ta tre guldmedaljer i Peking hade inte riktigt räckt för att göra mig till en av de största idrottsmännen genom tiderna, men att göra det två gånger var något att skryta om.

Det var verkligen stort. Jag hade urskilt mig så markant från den stora mängden friidrottare, och ingen kunde längre ifrågasätta min status, inte efter OS i London. Jag hade åstadkommit så mycket inom friidrotten. Jag hade bevisat för världen att jag var den bäste på det jag gjorde, och jag var det största dragplåstret var jag än tävlade. Det hade gjort det möjligt för mig att ge mycket tillbaka till sporten. Under de senaste åren hade biljetterna sålt slut till varenda tävling jag ställde upp i. Jag kunde fylla en arena helt på egen hand, och när jag kom till startlinjen var allas blickar riktade mot mig. Om jag tävlade i Europa var varenda plats på läktaren fylld. Om det inte vore för mig hade en del av de där platserna stått tomma.

I London var det samma sak. När biljetterna till 100- och 200-metersfinalerna släpptes blev de slutsålda på nolltid. Folk i England som inte fått tag i någon biljett var besvikna över att inte få se mig live. Under 2008 hade tre miljarder människor sett på tv när jag slog världsrekordet på 100 meter. Under OS 2012 satt återigen miljarder människor och tittade. De där

tittarsiffrorna hade inneburit mycket pengar till sporten genom reklam- och sponsoravtal. Jag hade höjt standarden.

Efter mitt ärevarv satt jag på presskonferensen och lät bli att spela ödmjuk.

”Jag är en levande legend”, sa jag. ”Sola er i glansen.”

Alla skrattade. Ingen brydde sig om att ifrågasätta det jag sagt. Hur skulle de kunna göra det? Det var ju sant.

* * *

Jo, förresten: Mills kunde.

Om han varit förargad över min insats på 100 meter så var han ännu snabbare att påpeka det faktum att min seger på 200 meter hade kunnat bli bättre. Genom att gå i mål på det där sättet, genom att tysta Blake, hade jag återigen sumpat en chans till att slå världsrekordet. Jag hade saktat ner när jag istället borde ha sträckt mig fram över mållinjen. Mills sa senare att jag med lätthet hade kunnat slå mitt världsrekord på 19,19 sekunder.

”Amatör”, sa han igen. ”*Amatör!*”

Den här gången brydde jag mig inte så mycket. Jag hade redan fått fram mitt budskap, så jag ryckte bara på axlarna. Hela världen jublade över mina insatser, och precis som i Peking upplevde jag nu att alla ville ha en del av kakan. Nästan all uppmärksamhet var positiv, men som alltid inom friidrotten kom det också lite negativ – dopingdiskussionen stack fram sitt fula tryne igen.

Precis som 2008 kom det frågor på ämnet från media efter min guldmedalj på 100 meter, men jag förstod varför somliga höjde på ögonbrynen. Mina insatser hade trots allt varit ganska anmärkningsvärda, och jag hade blivit van vid en och annan tvivlare. Dessutom visste jag att anklagelserna var falska, så liksom i Peking hade jag ingenting emot att svara på frågor om doping. Men sedan var det en reporter som frågade mig om jag visste vem Carl Lewis var.

Jag ryckte på axlarna. Jag sa att jag hade hört talas om honom, att han var en amerikansk före detta friidrottare men att det var allt jag visste. En konstig grej med mig och friidrotten var att jag egentligen inte kunde dess historia, särskilt inte så långt tillbaka som åttiotalet, då Lewis var en aktiv sprinter.

Så sa reportern att han hade åsikter om mina prestationer. Det var det gamla vanliga argumentet om att jamaikanska friidrottare inte blev lika hårt testade som andra.[1] Men jag förstod först inte vilket inflytande det skulle ha att någon vid namn Carl Lewis pratade om de jamaikanska friidrottarna. Jag visste ju inte riktigt vem han var, och kände alltså inte till hans historia. Mitt intresse för 100 och 200 meter, och friidrott i stort, hade ju börjat med Michael Johnson och Maurice Greene. Jag tänkte inte mer på honom förrän nästa dag när jag satt och slappade i OSbyn och någon sa åt mig att googla hans karriär.

När jag fällde upp min laptop, kollade upp hans historia och lärde mig att han hade vunnit nio guldmedaljer i OS under åttio-och nittiotalet, däribland

flera inom mina grenar, 100 och 200 meter, blev jag arg för att han snackade skit om mig. Sedan blev jag arg på reportrarna som citerade honom – de visste att han hade fel i det han sa. Som jag såg det hade friidrotten, WADA, JADCO och IAAF försökt gå vidare.

Fakta: Under säsongen hade Jamaikanska antidopingkommittén utfört upp till fem kontroller om dagen under fyrtio veckors tid. Det gjordes även oanmälda kontroller av alla jamaikanska friidrottare. Jamaica undertecknade Copenhagen Declaration on Anti-Doping in sport 2003 och vi arbetade enligt WADA:s regelverk. JAAA följde alltså samma lagar som alla andra.

Alla blev testade, och den som fuskade åkte dit. Som jag såg det gjorde myndigheterna ett bra arbete, och de få friidrottare som hade avvikit från den rätta vägen hade fått betala dyrt i form av avstängning. Resten av oss, vi som följde reglerna och tränade hårt, fick nu ta emot antydningar från före detta friidrottare utan någon som helst bevisning.

”Backa, Carl Lewis”, tänkte jag. ”Sluta snacka strunt.”

När jag kom till presskonferensen efter finalen på 200 meter gick jag omedelbart till motattack.

”Jag har något kontroversiellt att säga nu direkt”, sa jag. ”Carl Lewis har jag ingen respekt för. Det han säger om andra friidrottare är nedvärderande. Jag tror att han är ute efter uppmärksamhet eftersom knappt någon pratar om honom längre … Det var verkligen ledsamt att höra vad han sa härom dagen.”

Men det snackades inte bara skit. Jag fick massor av positiv uppmärksamhet från fansen i OS-byn. Och den här gången älskade jag det. Fyra år tidigare hade jag blivit skrämd av att plötsligt överösas med smicker efter mina segrar, men vid det här laget hade jag hunnit vänja mig vid synen av folk som kom springande mot mig med kameror och papperslappar och skrek efter autografer.

Jag hade också vant mig vid det faktum att OS var annorlunda – en aning speciellt. Under VM var det aldrig någon i byn som bad om bilder eller autografer eftersom alla där själva var friidrottare. Där var alla lugna i varandras sällskap. Men i OS förekom alla möjliga sporter som till exempel judo och fäktning, där de tävlande sällan fick samma sorts uppmärksamhet som en 100-meterslöpare. När dess idrottare fick syn på mig kunde de bli helt galna.

Jag minns en gång strax efter min framgång på 100 meter då några av oss satt och slappade i kafeterian och tre tjejer från det svenska handbollslandslaget kom fram för att prata. Jag visste ingenting om handboll, så jag kände inte igen någon av dem, men de presenterade sig senare som Gabriella Kain, Isabelle Gulldén och Jamina Roberts. De verkade schyssta, allihop. Kanske lite *för* schyssta: det visade sig att de hade förlorat alla sina fem matcher och kommit sist i gruppspelet.

Vi umgicks ett tag och satt och snackade på mitt rum, men det var allt. Någon la ut några bilder vi hade tagit på Twitter och nästa dag blev det stort

rabalder i media. Det skapade en hel massa rubriker. Folk gjorde en jättegrej av det och antydde att något hade hänt mellan oss när alltsammans i själva verket hade varit mycket oskyldigt. Tänk efter: Om det verkligen hade hänt något, varför skulle vi då lägga ut det på Twitter? Det är helt ologiskt. Varför skulle jag låta någon få reda på vad som hänt? Vi bara pratade och hade trevligt. De var coola. De skulle resa hem tidigt på morgonen, och det var därför de ville vara uppe och snacka. Men vi hade roligt den natten. Ja, fan i mig allt hade varit roligt – loppen, publiken, hela upplevelsen av London 2012. Vad kunde vara bättre än att etablera sig som hela sportvärldens superstjärna?

1 Carl Lewis gav sig på Jamaica vid två tillfällen. Efter Peking sa han: ”Länder som Jamaica har inget stickprovssystem, så friidrottarna kan undgå tester flera månader i streck.” Inför OS i London frågade man honom vad han trodde om mig, och han svarade: ”Det är … intressant. Jag följer resultaten som alla andra och … tiden får utvisa.”

KAPITEL SEXTON
TILL RYSSLAND OCH VIDARE

Adrenalinet har sporrat mig genom hela min karriär. Jag kan inte få nog av det. Jag har alltid älskat fart, och till och med efter bilolyckan 2009 fortsatte jag att då och då gasa på rejält. Folk ville ofta ha mig till att sakta ner. De sa att jag inte borde köra så fort. Men någon gång ibland kände jag en överväldigande längtan och hörde en röst i huvudet som sa: ”Gasa nu då.” Jag kände en rysning när hastighetsmätaren började röra på sig.

Likadant var det på löparbanan. Att hålla hög fart har alltid gett mig en kick. När Jamaica några dagar efter 200-metersfinalen i London vann guld på 4 x 100 meter med ett lag bestående av mig, Nesta Carter, Michael Frater och Blake, fullbordade jag ännu ett hat-trick av guldmedaljer samt ett nytt världsrekord. Vi slog vårt rekord från VM 2011 med tiden 36,84 sekunder, och min natt med de svenska handbollstjejerna var glömd. Efter alla rykten om vilda nätter och ändlöst festande i OS-byn var det dags att njuta av mitt ärevarv som en av de olympiska spelens superstjärnor.

Det känns alltid bra att avsluta ett mästerskap med sammanhållningen i centrum. En av de värsta sakerna med att vara 100- och 200-meterslöpare är att man ägnar sig åt soloprestationer, och själv är jag i själ och hjärta en lagspelare – det var förmodligen därför jag som barn älskade kricket. Att få slå mig samman med de andra löparna i stafettlaget var en av de bästa saker jag visste. Det finns inget som går upp mot att få dela den glädjen med varandra. All den rivalitet vi upplevde där hemma var som bortblåst, och vi glömde bort vilken klubb vi tillhörde, om vi var Racers eller MVP. Istället fokuserade vi på att springa snabbt och besegra våra gemensamma konkurrenter.

Ofta jävlades vi med de andra sprintrarna medan vi förberedde oss. Någon av oss kanske skämtade med dem från Trinidad och Tobago. Jag kunde titta på min rival på banan intill och ropa: ”Så du tror att du ska slå mig? Skärp dig.” Det var bara på skämt, men vår rekordtid i London uppnåddes genom beslutsamhet. I början av OS hade en av de jamaikanska tränarna sagt: ”Ni borde verkligen träna mer på era växlingar i år.” Så vi tränade hårt tillsammans, gjorde den ena växlingen efter den andra. De slutgiltiga resultaten talade för sig själva.

Med tanke på allt hårt arbete under 2012 ville jag ta med mig en souvenir från min sista kväll i London, någonting förutom mina guldmedaljer. När jag lämnade arenan under finalkvällen kallade jag på en av funktionärerna.

”Jag vill behålla den här stafettpinnen”, sa jag och viftade med den i luften. ”Är det okej, eller?”

Han såg på mig som om jag vore galen. Så kom han springande. ”Den kan du inte ta. Vi behöver den”, sa han.

”Till vadå? OS är ju över.”

”Sådana är reglerna!” snäste han.

Jag fattade inte vad han sa.

”Va? Vad säger reglerna? Att jag inte kan få den? Hör här: Nästa OS äger rum i Rio 2016. Loppen är slut. Jag vill behålla den här stafettpinnen så att jag kan visa den för mina vänner. Jag vill ha den som ett speciellt minne från vinsten i OS i London 2012.”

Nu blev killen helt vild. Han började hota mig. ”Du kommer att bli diskad om du inte lämnar tillbaka stafettpinnen!”

Jag skrattade. ”Okej, jag vill inte bråka …”

Jag la ner. Jag hade tjafsat färdigt. Men precis när jag skulle räcka honom batongen började det spraka från komradion som satt i funktionärens bälte. Det var en röst som skrek åt honom. Det lät som en viktig person.

”Vad håller du på med?” löd rösten. ”Låt honom få den!”

Plötsligt såg funktionären ganska generad ut. Han nickade åt mig som tecken på att jag kunde behålla pinnen. Herregud, vilka konstiga regler det finns.

Jag vet inte varför jag så gärna ville ha den förbannade saken. Medaljerna betyder oftast ingenting för mig. Priserna är bara saker, medan prestationerna och rekorden står etsade i historieböckerna för all framtid. Ingenting kan rå på dem. Ingen kommer någonsin att säga: ”Hmmm, OS i London 2012? Minns inte vad som hände där …”

Det är tur att jag är likgiltig inför medaljerna, för ärligt talat vet jag inte vart de har tagit vägen. Det senaste jag hörde var att de ligger i ett bankvalv någonstans, vilket förmodligen har ordnats för mitt eget bästa. En gång i New York tappade jag tillfälligt bort alla tre medaljerna från Peking sedan jag lagt dem i en väska på hotellrummet och kört in väskan i en garderob. Efter en dag eller så låg alla mina skor och min smutstvätt i en enda röra. När det blev dags

att checka ut kunde jag inte hitta medaljerna. Vild panik utbröt och alla hjälptes åt att leta. När vi vände upp och ner på allting for guldmedaljerna till slut ner i golvet med en duns.

Men vem bryr sig? Det första jag gör när jag tagit emot ännu en trofé är att ge den till Ricky eller NJ eftersom jag inte orkar med ansvaret att hålla efter den. Allt jag behöver är minnena av mina fenomenala insatser inom friidrotten, och dem kommer jag inte att tappa under den närmaste tiden.

* * *

Problemet med att ha vunnit så stort förr är att folk blir besvikna varje gång jag undgår att slå någon form av rekord. De förväntar sig att jag ska sätta nytt världsrekord i varenda tävling. I början av 2013 tävlade jag i ett 150-meterslopp på en specialbyggd bana mitt på stranden i Copacabana i Rio. Det var stor uppståndelse. Folk strömmade in från alla delar av staden för att se loppet, men eftersom jag inte slog mitt eget världsrekord på 14,35 sekunder – vilket jag satt i Manchester 2009 – verkade folk oberörda efteråt.

Jag hade vant mig vid den attityden på Jamaica, där fansen förväntade sig att jag skulle vinna stort i varenda tävling jag ställde upp i. Nu fanns liknande förväntningar runt om i hela världen. Fast när jag sprang först i mål i Rio hade jag redan kommit till insikt om att vinna var gott nog i en del tävlingar. Jag visste att om jag pressade mig själv hårdare än så – om jag krävde mer av mig själv än att vinna – så skulle jag bara må dåligt av det. Istället höll jag mig lugn. Folk ville alltid att jag skulle springa snabbare eftersom jag hade satt ribban så högt för mig själv, men min egen attityd var alltid: ”Det får gå som det går.”

Jag tänkte inte låta andra sätta extra press på mig. Jag försökte hålla mig fokuserad i varje tävling, för jag visste vad jag kunde åstadkomma när jag verkligen gick in för det.

Något jag upptäckt under 2013 var att det blev mycket svårare än förut att hitta den rätta motivationen, förmodligen därför att jag redan hade uppnått så mycket i min karriär. Jag hade rivit så många barriärer, och precis som under 2010 saknade jag nu, efter framgångarna i London, viljan att pressa mig själv ännu hårdare. Den oroväckande skillnaden var att 2013 skulle bli ett stort friidrottsår: VM i Moskva väntade och jag behövde vara i toppform. Men det kändes jobbigt att komma igång, för träningen var så hård, och när Justin Gatlin slog mig på 100 meter i Rom blev alla vansinniga. Fansen oroade sig för att jag inte skulle vara i form i Ryssland.

Själv stressade jag inte upp mig. Senare, i slutet av juli, vann jag på 100 meter i Anniversary Games, som hölls på Olympiastadion i London, där arrangörerna lät mig åka runt löparbanan i ett mycket konstigt fordon. Det såg ut som en korsning av en rymdraket och ett stridsflygplan, och medan jag åkte runt vinkade jag till publiken och insöp stämningen. Nu visste jag att jag skulle hitta den energi som krävdes för att vinna i Moskva.

När det blev dags för VM några veckor senare var tre stora namn ute ur leken. Yohan Blake uteblev på grund av skada, men tävlingen präglades även av en skandal. Både Tyson och Asafa, varav den senare ändå inte gått vidare från uttagningarna, hade lämnat positiva dopingprover och uteslutits ur tävlingen.[1] På papperet såg det ut att bli en lättvunnen guldmedalj för min del, men jag kunde inte ta något för givet. Jag mindes fortfarande smärtan från 2011.

Jag gled lätt igenom de inledande omgångarna. Men under finalkvällen öppnade sig himlen, det började blixtra och regnet öste ner. Snacka om att det var blött! Förhållandena var så svåra de någonsin kunde bli för en sprinter. Vattnet studsade från löparbanan. Gatlin sa senare att han hade väntat sig att loppet skulle bli uppskjutet till senare – så illa var det. Fast jag var inte orolig. När löparna värmde upp vid startlinjen och våra namn ropades upp i högtalarna låtsades jag fälla ut ett paraply i ösregnet.

Oroa dig inte för flytande solsken. Gör bara vad du ska.

Så mindes jag något som min tränare hade sagt för några dagar sedan.

”Gatlin kommer att få en bättre start än du”, sa han medan vi kopplade av efter ett träningspass. ”Men kom ihåg att dina första steg hämmas av din längd, eftersom du har högre tyngdpunkt är genomsnittet. Att resa sig upp från hukad ställning tar längre tid för någon så lång som du, men i fråga om teknik och prestationsförmåga är du överlägsen varenda sprinter i historien. Du kommer att bli världsmästare på nytt.”

Pang! Startskottet gick. Jag kom ur blocken, men det gick långsamt, mycket långsamt. Jag hade åtminstone inte tjuvstartat. Jag sneglade åt sidan. Mills fick rätt. Gatlin hade gjort en bättre start än jag, men jag hängde åtminstone med i fältet. Samtidigt kände jag mig trött.

Fan också, jag har ont. Jag är slut i benen. Vart tog alla krafter vägen?

Jag hade sprungit semifinal bara några timmar innan och tagit ut mig. Men trots den förskräckliga starten avancerade jag nu från bakre delen av fältet och pressade mig förbi Gatlin, varpå jag intog en säker ledning.

Okej, tänk inte på smärtan. Bara kämpa dig fram till mållinjen nu.

Varenda steg gjorde ont.

Det här är verkligen tufft. Sådant här väder har vi aldrig på Jamaica …

Spikskorna gjorde en ränna över banan medan jag sprang genom regnet och blåsten. Jag tog förstaplatsen utan större svårigheter och blev världsmästare igen. Medan jag firade med de jamaikanska fansen på läktaren lyste en gul blixt upp den lila himlen. Den kom som ett tecken från ovan. Trots usla förhållanden hade jag sprungit på 9,77 sekunder, årets bästa tid, och jag var nöjd med det, men efteråt betedde sig en och annan som om jag borde ha slagit världsrekord. *Men snälla!* Jag hade ont i benen efter semifinalen tidigare samma dag, och att springa på 9,57 eller bättre i det vädret var helt orimligt. I vilket fall räckte 9,77 för att ta ännu en stor medalj i ösregnet. Ett decennium tidigare hade det varit den snabbaste tiden i världen.

Det är märkligt, men folk verkar bortse från sådana petitesser när de pratar om mina prestationer. Som Mills sa fick jag skylla mig själv för att ha sprungit så jävla fort …

* * *

Det mest skrämmande för mig efter VM i Moskva 2013 har varit att planera mitt nästa drag. Vad kan jag göra härnäst? Ska jag bli bättre? Kan jag fortsätta att vinna? Jag vet att jag kan göra ännu ett bra år, kanske två, men kan jag hålla formen hela vägen till nästa OS, i Rio? Det är det enda jag frågar mig just nu, för det är en stor utmaning – kanske den största hittills. Två eller tre år är en lång tid inom friidrotten, för det är så mycket som kan hända på den tiden. Det är otäckt och spännande på en och samma gång. Jag älskar att tävla, det är det jag lever för. Blotta tanken på att försöka ta mig till Brasilien ger mig en kick.

Om det finns en möjlighet för mig att klara det ska jag ge allt vad jag har. Jag har pratat med Mills om våra chanser, och vi har utvärderat situationen genom att se på andra sprintars karriärer. När OS i Brasilien äger rum kommer jag att vara trettio. En del löpare har sprungit på 9,80 eller 9, 90 i den åldern. Om jag tar väl hand om min kropp och kämpar till det yttersta verkar det fullt rimligt att jag skulle kunna springa på 9,60 sekunder 2016. Det viktiga för mig är att ta mig dit och kunna konkurrera på hög nivå. Då kan jag åtminstone säga: ”Jag gjorde ett försök, jag tog silver, brons, eller vad det nu blir. Jag såg att det fanns en chans, så jag gjorde ett försök.” Men tänk om jag lyckades vinna. Firandet i Rio skulle bli helt makalöst.

Jag inser att det kan bli tufft att ta sig dit. När jag ser på de unga lovande killarna omkring mig förstår jag att det kan bli hårt i uttagningarna, ännu hårdare än det var 2012. Det finns en del riktigt snabba ynglingar på Jamaica just nu, men jag vill verkligen att de ska bli så snabba de kan. Jag vill som alltid tävla mot de bästa. På så vis kan jag, den dag jag får stryk, åtminstone säga att jag blev besegrad av den bäste. Om någon tar min titel ifrån mig så vill jag att det ska vara en riktigt bra sprinter.

Tills vidare vill jag bara springa så fort jag kan och vara bäst i världen. När jag är färdig med friidrotten ska jag byta sport och gå vidare. Om jag inte kan springa på toppnivå 2016 så vill jag ägna mig åt något annat – fotboll, förmodligen, för det är jag bra på, och om jag anstränger mig kan jag bli ännu bättre. Jag kanske till och med blir tillräckligt bra för ett proffskontrakt. Jag förstår om det låter vansinnigt, men som jag ser det borde en manager då och då våga chansa på en spelare. Jag tror att jag skulle kunna göra en värdefull insats för något lag i England.

Jag har sett en del yttrar i Premier League som inte är särskilt imponerande. Jag har svurit åt dem för att de inte har någon precision i sina inlägg. Jag kan ta emot en passning, dra förbi några spelare i hög fart och skapa ett målläge. Jag säger inte att jag är nästa Cristiano Ronaldo, men jag

har både snabbhet och färdighet. Tänk så bra jag skulle kunna bli med hjälp av mycket träning.

Tanken på att bli friidrottstränare lockar mig däremot inte. Jag skulle inte kunna träna en annan friidrottare, särskilt inte om personen var någon som jag. Det skulle bli ett helvete. Okej, om jag fick jobba med någon som Blake, någon som var hängiven och som skötte sig, skulle det nog vara okej. Men jag skulle mycket hellre vara en fjärran inspirationskälla för den yngre generationen. För att bli det vill jag springa snabbare under de närmaste åren. Jag vill testa gränserna. Om jag inte skulle lyckas bli snabbare på 100 meter vore det lika ljuvligt att lyckas springa 200 meter på under nitton sekunder, om så bara en hundradel under. Glöm nästa OS och fler medaljer – att åstadkomma den tiden skulle vara en ännu större framgång. Det vore underbart att göra det med vetskapen om att folk satt hemma i tv-sofforna och blev helt vilda över min prestation.

För att uppnå den snabbheten skulle jag behöva få en perfekt säsong som den jag hade 2008. Jag tror att nästa år kan bli min chans, fastän möjligheterna minskar för varje säsong. Ju äldre jag blir, desto svårare är det att uppnå toppform inför ett stort mästerskap. Men med tanke på vad jag åstadkommit förr tror jag inte att det skulle vara omöjligt om ett år eller så. Allvarligt talat – vem skulle bli förvånad om jag lyckades? Vem ska hindra mig från att bli snabbare? Den ende som kan sjabbla med min status som friidrottsstjärna under de närmaste åren är jag själv, och jag är ett fenomen, en seriös tävlare – en legend för min generation.

Tro mig: min tid är inte över riktigt än.

1 Det vore olämpligt att kommentera Asafas och Tysons dopingprover. Båda fallen var ännu under utredning när denna bok gick i tryck.

TACK

Många människor har hjälpt mig att bli den människa och idrottsman jag är idag, och jag skulle inte kunna börja någon annanstans än med min mamma och pappa och hela familjen. De är mitt allt. Jag kan inte beskriva hur viktiga de är för mig. De har stöttat mig under hela resans gång, från min allra första löptävling och ända fram till VM i Moskva, 2013. De har funnits vid min sida hela tiden. Det betyder så mycket för mig att jag har gjort dem stolta genom mina åstadkommanden.

Också min tränare, Glen Mills, har haft stort inflytande över min karriär. Han är som en andra far för mig. Allt han har förutspått har förverkligats. Jag har honom att tacka för min framgång. Oavsett vilka hinder vi ställts inför, fysiska eller mentala, så har han alltid fått mig till startlinjen i sådan form som anstår en mästare.

Andra tränare har också haft betydelse: den man som upptäckte min talang i grundskolan, mr Devere Nugent på Waldensia Primary, och mina

tränare på William Knibb, Pablo McNeil och mr Barnett (men dina sit-ups tackar jag inte för!). Före Mills tid fick jag hjälp av Fitz Coleman att ta mina första steg i proffskarriären. Jag fick även uppmuntran av flera lärare i skolan (när jag ansträngde mig), särskilt miss Lorna Thorpe på William Knibb och rektor Margaret Lee.

Jag ska heller inte glömma NJ, min bäste vän, som jag har känt så länge jag kan minnas. Han har funnits med mig hela vägen och alltid stöttat mig i karriären, särskilt i tuffa tider. Vi är oskiljaktiga. Numera är han också min chefsmanager och fungerar som en buffert mellan mig och omvärlden.

Min vän Ricky Simms är inte bara min agent. Han gör allt för mig. Tack vare Ricky behöver jag inte oroa mig för någonting i arbetslivet. Allting går som på räls när jag har honom omkring mig. Tillsammans har vi byggt upp ett internationellt varumärke som jag är mycket stolt över. Om NJ är min högra hand så är Ricky min vänstra. Hans fru Marion Steininger och de andra på PACE Sports Management spelar en viktig roll i mitt dagliga liv.

Ett särskilt tack till mina managers på Jamaica, Norman Peart och Gina Ford, juristerna på Foga Daley & Co, och ej att förglömma, min massör Everald ”Eddie” Edwards och den man som håller mig fri från skador, dr Hans Müller-Wohlfahrt. Jag vill tacka mina sponsorer och mina affärspartners, från sådana som Puma, som hjälpte mig medan jag ännu var okänd (och Pascal Rolling, som såg min talang redan när jag var fjorton) till dem som vi byggt upp en relation med först på senare år. De har kunnat glädja sig åt mina framgångar i OS med mera. Vi är alla en stor familj. Tack också till HarperCollins, för utgivningen av denna bok, och till Matt Allen, som hjälpt till att nedteckna min historia.

Slutligen vill jag rikta ett kärleksfullt tack till alla som uppmuntrat mig på vägen – fansen, media, arrangörer och alla andra som spelat en roll i min karriär. Jag älskar friidrott innerligt. Om det inte vore för den skulle jag inte skriva den här boken. Jag vill tro att varje seger för mig också är en seger för sporten.

One love.

Usain, Moskva, 2013.

BILAGA

Internationella förkortningar i tabellen

AR
områdesrekord

CAC
Centralamerikanska och karibiska mästerskapen

CACJ

Centralamerikanska och karibiska juniormästerskapen

DNS
kom ej till start

DQ
diskvalificerad

JHS
Jamaikanska high school-mästerskapen

NC
Nationsmästerskapen

PanAmJ
Panamerikanska juniormästerskapen

SB
årsbästa

WCp
Kontinentalcupen

WJR
juniorvärldsrekord

WYR
ungdomsvärldsrekord

h
försöksheat

q
kvartsfinal

r
sidad final

s
semifinal

y
yards

+
efter resultat, avser att det rör sig om en mellantid tagen på en längre distans.

Kolumn 1:
resultattid

Kolumn 2:
ev.
rekord följt av ålderskategori eller (inom parentes) placering i världsstatistiken under det aktuella året

Kolumn 3:
vindstyrka (m/s)

Kolumn 4:
placering följd av ev.
heatnummer och åldersklass

Kolumn 5:
tävling/mästerskap

Kolumn 6:
tävlingsplats

Kolumn 7:
datum

2001

200 m

22,04
1,0
2-17
JHS
Kingston
7 apr

21,96
-1,4
2h1-17

CARIFTA
Bridgetown
16 apr

21,81
SB (853)
-1,7
2-17
CARIFTA
Bridgetown
16 apr

400 m

48,28
SB (949)
2-17
CARIFTA
Bridgetown
14 apr

2002

200 m

21,25
0,1
1h1-17
CARIFTA
Nassau
31 mars

21,12
-0,5
1-17
CARIFTA
Nassau
1 apr

21,61
-2,0
1-17
JHS

Kingston
20 apr

21,13
-0,7
1-19
NC
Kingston
22 juni

21,34
0,3
1h2-17
CACJ
Bridgetown
6 juli

20,61
-0,4
1-17
CACJ
Bridgetown
7 juli

20,58
WYB15 NR SB (60)
1,4
1h4-19
JVM
Kingston
18 juli

20,85
-2,5
1s2-19
JVM
Kingston
19 juli

20,61
0,9
1-19
JVM

Kingston
19 juli

400 m

47,33

1-17
CARIFTA
Nassau
30 mars

47,4h

1-17
JHS
Kingston
20 apr

48,00

1h2-17
CACJ
Bridgetown
5 juli

47,12
SB (473)
1-17
CACJ
Bridgetown
5 juli

2003

200 m

20,3h

1
Montego Bay
18 feb

21,33
2,2
1-19
Spanish Town
1 mars

21,42
4,2
1h1-19
Spanish Town
1 mars

20,81
1,3
1h6-18
JHS
Kingston
2 apr

21,28
0,0
1s2-18
JHS
Kingston
5 apr

20,25
1,9
1-18
JHS
Kingston
5 apr

21,02
5,0
1h2-19
CARIFTA
Port of Spain
20 apr

20,43
-1,1
1-19

CARIFTA
Port of Spain
21 apr

21,1h

1
Spanish Town
14 juni

20,80
-1,8
1h2
NC
Kingston
21 juni

20,28
0,2
1
NC
Kingston
21 juni

21,12
-0,4
1h1-17
UVM
Sherbrooke
12 juli

21,08
-3,2
1s3-17
UVM
Sherbrooke
13 juli

20,40
-1,1
1-17
UVM
Sherbrooke

13 juli

20,67
0,0
1h1-19
PanAmJ
Bridgetown
20 juli

20,13
WJR WYR WYB16 NR SB (9)
0,0
1-19
PanAmJ
Bridgetown
20 juli

400 m

47,82

2-19
Spanish Town
1 mars

47,94

2s1-18
JHS
Kingston
4 apr

45,35
SB (46)
1-18
JHS
Kingston
5 apr

48,64

2h1-19
CARIFTA

Port of Spain
19 apr

46,35

1-19
CARIFTA
Port of Spain
19 apr

48,36

2h2-17
UVM
Sherbrooke
10 juli

DNS

s1-17
UVM
Sherbrooke
11 juli

2004

200 m

21,28
0,1
1h4-19
Spanish Town
13 mars

20,78
1,7
1-19
Spanish Town
13 mars

19,93
WJR SB (2)
1,4

1-19
CARIFTA
Hamilton
11 apr

21,05
0,0
5h4
OS
Aten
24 aug

2005

200 m

20,51
1,4
1r1
Seminole
Tallahassee, Florida
9 apr

20,14
0,9
1
Kingston
7 maj

20,31
-0,6
1
Reebok
New York
11 juni

20,90
-0,7
1h1
NC
Kingston
24 juni

20,91
-1,6
1s1
NC
Kingston
26 juni

20,27
0,5
1
NC
Kingston
26 juni

21,00
-0,4
1h4
CAC
Nassau
10 juli

20,69
0,3
2s1
CAC
Nassau
10 juli

20,03
1,8
1
CAC
Nassau
11 juli

19,99
SB (3)
1,8
2
Norw Union
London
22 juli

20,80
-0,4
1h5
VM
Helsingfors
9 aug

20,87
-3,7
2q3
VM
Helsingfors
10 aug

20,68
-0,1
4s1
VM
Helsingfors
10 aug

26,27
-0,5
8
VM
Helsingfors
11 aug

2006

200 m

20,08
1,5
1
Conseil
Fort-de-France
29 apr

20,10
1,3
1
Kingston

6 maj

20,28
0,5
1
GSpike
Ostrava
30 maj

20,25
0,4
2
Reebok
New York
3 juni

20,69
1,9
1r1
IslandG
New York
11 juni

19,88
SB (4)
0,4
3
Athletissima
Lausanne
11 juli

20,29
2,5
2r1
Vard
Rethymno
21 juli

20,54
0,2
4
Norw Union
London

28 juli

20,51
-0,5
2-22
WK
Zürich
18 aug

20,49
-0,2
1
Zagreb 2006
Zagreb
31 aug

20,10
-0,1
3
WAF
Stuttgart
10 sep

19,96
0,1
2
WCp
Aten
17 sep

400 m

48,5h

1
Kirkvine
14 jan

47,58
SB (775)
3
Kingston
28 jan

2007

100 m

10,03
SB (12)
0,7
1r1
Vard
Rethymno
18 juli

200 m

19,96
1,0
1r2
HamptonG
Port of Spain
27 maj

19,89
1,3
2
Reebok
New York
2 juni

19,75
AR SB (3)
0,2
1
NC
Kingston
24 juni

20,50
-2,7
1h1
NC
Kingston
24 juni

20,11
0,0
2
Athletissima
Lausanne
10 juli

20,08
1,2
2
Norw Union
Sheffield
15 juli

20,06
-0,1
1
Norw Union
London
3 aug

20,12
0,0
2h4
VM
Osaka
28 aug

20,13
-0,3
1q2
VM
Osaka
28 aug

20,03
-0,4
1s1
VM
Osaka
29 aug

19,91
-0,8
2
VM
Osaka
30 aug

20,19
0,2
2
WK
Zürich
7 sep

20,14
0,7
3
VD
Bryssel
14 sep

400 m

45,92

1r1
Camperdown
Kingston
10 feb

45,62

1rB
Baie-Mahault
1 maj

45,28
PB (33)
3r2
Kingston
5 maj

4 x 100 m

38,70

1
GibsonR
Kingston
24 feb

High Performance Team: Alanzo Barrett, Daniel Bailey, Xavier Brown, Usain Bolt

37,89 AR

2
VM
Osaka
1 sep

Jamaica: Marvin Anderson, Usain Bolt, Nesta Carter, Asafa Powell

38,82

2
WK
Zürich
7 sep

Jamaica: Marvin Anderson, Dwight Thomas, Chris Williams, Usain Bolt

2008

100 m

10,03
1,8
1r1
Classics
Spanish Town
8 mars

9,76
1,8

1r2
Jamaica Inv
Kingston
3 maj

9,92
0,6
1r2
HamptonG
Port of Spain
17 maj

9,72
WR
1,7
1
Reebok
New York
31 maj

10,19
1,0
1h1
NC
Kingston
27 juni

10,40
-2,0
1s2
NC
Kingston
28 juni

9,85
-0,1
1
NC
Kingston
28 juni

9,89
0,4

2
DNG
Stockholm
22 juli

10,20
-0,2
1h1
OS
Peking
15 aug

9,92
0,1
1q4
OS
Peking
15 aug

9,85
-0,1
1s1
OS
Peking
16 aug

9,69
WR SB (1)
0,0
1
OS
Peking
16 aug

9,83
-0,5
1
WK
Zürich
29 aug

9,77
-1,3

1
VD
Bryssel
5 sep

200 m

19,83
0,3
1
GSpike
Ostrava
12 juni

20,66
-1,6
1h1
NC
Kingston
29 juni

19,97
1,7
1

NC
Kingston
29 juni

19,67
AR
-0,5
1
Tsiklitiria
Aten
13 juli

19,76
-0,4
1
Aviva
London

26 juli

20,29
0,1
1q1
OS
Peking
18 aug

20,64
-0,1
2h5
OS
Peking
18 aug

20,09
0,1
1s2
OS
Peking
19 aug

19,30
WR SB (1)
-0,9
1
OS
Peking
20 aug

19,63
-0,9
1
Athletissima
Lausanne
2 sep

400 m

46,94
SB (420)
1r10

Jackson
Kingston
26 jan

4 x 100 m

37,10
WR
1
OS
Peking
22 aug

Jamaica: Nesta Carter, Michael Frater, Usain Bolt, Asafa Powell

2009

100 m

9,93
2,3
1r1
Classics
Spanish Town
14 mars

9,91+
0,1
1
Great CityG
Manchester
17 maj

10,00
-0,9
1
Excellence
Toronto
11 juni

9,77
2,1
1

GSpike
Ostrava
17 juni

10,14
-1,6
1h1
NC
Kingston
26 juni

10,11
-0,6
1s1
NC
Kingston
27 juni

9,86
-0,2
1
NC
Kingston
27 juni

9,79
-0,2
1
Areva
Saint-Denis
17 juli

10,31
-2,9
2h2
Aviva
London
24 juli

9,91
-1,7
1
Aviva

London
24 juli

10,20
-0,5
1h9
VM
Berlin
15 aug

10,03
0,1
2q5
VM
Berlin
15 aug

9,89
0,2
1s1
VM
Berlin
16 aug

9,58
WR PB (1)
0,9
1
VM
Berlin
16 aug

9,81
0,0
1
WK
Zürich
28 aug

150 m rak bana

14,35
WB PB (1)

1,1
1
Great CityG
Manchester
17 maj

200 m

20,75
-3,6
1h1
NC
Kingston
28 juni

20,25
-2,4
1
NC
Kingston
28 juni

19,59
-0,9
1
Athletissima
Lausanne
7 juli

20,70
-0,2
1h5
VM
Berlin
18 aug

20,41
0,0
1q1
VM
Berlin
18 aug

20,08
0,0
1s1
VM
Berlin
19 aug

19,19
WR PB (1)
-0,3
1
VM
Berlin
20 aug

19,57
0,0
1
VD
Bryssel
4 sep

19,68
-0,3
1
WAF
Thessaloníki
13 sep

400 m

46,35

1
Camperdown
Kingston
14 feb

45,54
SB (40)
1r4
UWI Inv
Kingston

21 feb

4 x 100 m

38,10

1
Gibson
Kingston
28 feb

Racers Lions Track Club: Kenroy Anderson, Yohan Blake, Xavier Brown, Usain Bolt

37,46

1
Aviva
London
25 juli

Racers Lions Track Club: Daniel Bailey, Yohan Blake, Mario Forsythe, Usain Bolt

37,31

1
VM
Berlin
22 aug

Jamaica: Steve Mullings, Michael Frater, Usain Bolt, Asafa Powell

37,70

1
WK
Zürich
28 aug

Jamaica: Lerone Clarke, Michael Frater, Steve Mullings, Usain Bolt

4 x 400 m

3.04,27

1
Gibson
Kingston
28 feb

Racers Lions Track Club: Jermaine Gonzales, Ricardo Chambers, Usain Bolt, Annsert Whyte

2010

100 m

9,86
0,1
1
Colorful
Daegu
19 maj

9,82
SB (4)
0,5
1
Athl
Lausanne
8 juli

9,84
-0,3
1
Areva
Saint-Denis
16 juli

9,97
0,0
2
DNG
Stockholm
6 aug

10,10
-0,7
1h1
DNG
Stockholm
6 aug

200 m

19,56
SB (1)
-0,8
1
Kingston
1 maj

19,76
-0,8
1
Diamond
Shanghai
23 maj

300 m

30,97
AR PB (1)
1
GSpike
Ostrava
27 maj

400 m

45,87
SB (96)
1r4
Camperdown
Kingston
13 feb

4 x 100 m

38,08

1
Gibson
Kingston
27 feb

Racers Lion Track Club: Kenroy Anderson, Yohan Blake, Marvin Anderson, Usain Bolt

37,90

1
PennR
Philadelphia
24 apr

Jamaica: Mario Forsythe, Yohan Blake, Marvin Anderson, Usain Bolt

4 x 400 m

3.05,77

2
Gibson
Kingston
27 feb

Racers Lion Track Club

2011

100 y

9,14+
PB (1)
1
GSpike
Ostrava
31 maj

100 m

9,91
0,6
1
GGala
Rom
26 maj

9,91
-0,2
1
GSpike
Ostrava
31 maj

9,88
1,0
1
Herc
Monaco
22 juli

10,10
-0,7
1h6
VM
Daegu
27 aug

10,05
-1,0
1s2
VM
Daegu
28 aug

DQ
-1,4
VM
Daegu
28 aug

9,85
0,1
1
Hanzekovic
Zagreb
13 sep

9,76
SB (1)
1,3
1
VD
Bryssel
16 sep

200 m

19,86
0,7
1
Bislett
Oslo
9 juni

20,03
-0,6
1
Areva
Saint-Denis
8 juli

20,03
-1,2
1
DNG
Stockholm
29 juli

20,30
-0,3
1h2
VM
Daegu

2 sep

20,31
-1,0
1s2
VM
Daegu
2 sep

19,40
SB (2)
0,8
1
VM
Daegu
3 sep

4 x 100 m

37,04
WR
1
VM
Daegu
4 sep

Jamaica: Nesta Carter, Michael Frater, Yohan Blake, Usain Bolt

2012

100 y

9,29+
SB (1)
-0,8
1
GSpike
Ostrava
25 maj

100 m

9,82

1,8
1
Jam Inv
Kingston
5 maj

10,04
-0,8
1
GSpike
Ostrava
25 maj

9,76
-0,1
1
GGala
Rom
31 maj

9,79
0,6
1
Bislett
Oslo
7 juni

10,06
0,2
1h1
NC
Kingston
28 juni

10,01
1,0
1s2
NC
Kingston
29 juni

9,86
1,1

2
NC
Kingston
29 juni

10,09
0,4
1h4
OS
London
4 aug

9,87
1,0
1s2
OS
London
5 aug

9,63
SB (1)
1,5
1
OS
London
5 aug

9,86
0,3
1
VD
Bryssel
7 sep

200 m

21,21
-2,2
1h1
NC
Kingston
30 juni

20,26
1,3
1s3
NC
Kingston
30 juni

19,83
-0,5
2
NC
Kingston
1 juli

20,39
0,9
1h1
OS
London
7 aug

20,18
-0,6
1s2
OS
London
8 aug

19,32
SB (1)
0,4
1
OS
London
9 aug

19,58
1,4
1
Athletissima
Lausanne
23 aug

19,66
0,0
1
WK
Zürich
30 aug

4 x 100 m

37,82

1
Classic
Kingston
14 apr

Racers Track Club: Mario Forsythe, Yohan Blake, Kimmari Roach, Usain Bolt

36,84
WR
1
OS
London
11 aug

Jamaica: Nesta Carter, Michael Frater, Yohan Blake, Usain Bolt

2013

100 m

10,09
0,3
1
Cayman Inv
George Town
8 maj

9,95
SB (3)
0,8
2

GGala
Rom
6 juni

150 m rakbana

14,42
SB (1)
1,4
1
Rio de Janeiro
31 mars

200 m

19,79
SB (1)
1,7
1
Bislett
Oslo
13 juni

400 m

46,74

1rC
Camperdown
Kingston
9 feb

46,44
SB (176)
2
UWI Inv
Mona
23 mars

4 x 400 m

3.06,9

1h1
GibsonR
Kingston
23 feb

Racers Lions Track Club: Dwight Mullings, Darrion Bent, Usain Bolt, Demar Murray